目 录

序言……………………………………………………………3

第一篇 往生四因专辑

极乐愿文偈颂…………………………………………………5极乐愿文讲记(一)……………………………………………13极乐愿文讲记(二)… … … … … … … … … … … … … … … … … 19极乐愿文讲记(三)………… … … … … … … … … … … … … … 30极乐愿文讲记(四)………………… … … … … … … … … … … 36极乐愿文讲记(五)………………………… … … … … … … 48
极乐愿文讲记(六)……………………………………………57极乐愿文讲记(七)……………………………………………70极乐愿文讲记(八)… … … … … … … … … … … … … … … … … 84极乐愿文讲记(九)………… … … … … … … … … … … … … … 98极乐愿文讲记(十)………………… … … … … … … … … … 112极乐愿文讲记(十一)……………………… … … … … … … 122极乐愿文讲记(十二)……………………………… … … … 131极乐愿文讲记(十三)………………………………………1 40极乐愿文讲记(十四)………………………………………149极乐愿文讲记(十五)………………………………………155关于往生的开示…… … … … … … … … … … … … … … … … 163对往生发起真实的信愿……… … … … … … … … … … … … 173关于乔美仁波切《极乐愿文》的开示……… … … … … … … 178关于麦彭仁波切《极乐愿文》的讲解…………………… … 189《阿弥陀佛修法极乐捷径》仪轨讲解… … … … … … 228

第二篇 往生破瓦法专辑

破瓦法（一）…………………………………………………252破瓦法（二）…………………………………………………260破瓦法（三） … … … … … … … … … … … … … … … … … … … 270破瓦法（四）… … … … … … … … … … … … … … … … … … … 276破瓦法（五）…… … … … … … … … … … … … … … … … … … 291破瓦法（六）……… … … … … … … … … … … … … … … … … 293破瓦法（七）………… … … … … … … … … … … … … … … 296 破瓦法（八）…………………………………………………299破瓦法（九）…………………………………………………303破瓦法（十） … … … … … … … … … … … … … … … … … … 307 关于往生法的开示…………………………………………315略解往生破瓦法……………………………………………322关于破瓦法和往生的开示 … … … … … … … … … … … 331 关于破瓦法…………………………………………………344今生解脱成 就 之 法 … … … … … … … … … … … … … … 353

第三篇 净土问答

净土问答……………………………………………………363

序 言

成功在于此时此刻

无始劫来，众生缘于无明愚痴颠倒，不明真相真理，在轮回的业海中不停地沉浮、漂流、挣
扎，出脱无期。诸佛菩萨对芸芸苦难众生的慈悲，化作了永恒不变的宏深誓言，历经数劫创建了西方极乐世界。为了唤起众生对西方极乐世界的向往，诸佛菩萨在各种典籍中不厌其烦地陈述、描绘极乐世界的美妙及阿弥陀佛的功德，甚至化现成各种不同的形象，采取不同的方式方法，反复引导众生往生西方极乐，离苦得乐。
愿力及不懈的启迪，使往生西方净土成了无数众生不变的追求与梦想。而实修这样的梦想，
绝不是仅凭对佛法、对修行的一知半解，仅凭随心所欲的修持就能实现的。为了方便大家学修我们主要修持的净土法——往生法，真正实现临终往生的愿望，几年前，
我整理了近几年为汉地有缘佛子进行的相关开示，并汇集成册。今年，在原有的基础上，又重新对本书进行了修订，增加了近些年来所宣讲的相关内容及问答。
这些方法凝聚了诸佛菩萨与祖师大德的慈悲与智慧，是我们通向西方极乐世界最捷径之路，
是我们往生西方极乐世界万无一失之方法。这些殊胜的方法，是诸佛菩萨、祖师大德为我们这些迷茫的众生指明的往生的方向，修建的往生的平坦大道，是穿越茫茫三有苦海，抵达极乐彼岸的航船。能够遇到如此珍贵稀有的方便法门，是我们宿世修来的福报。
我们处在一个险象环生、危机四伏的环境。命运不像我们想象的那样容易掌握，人身更不像
我们预计的那样唾手可得。修行不应该是茶余饭后的一盘甜点或谈论话资。我们只有把握今生，把握现在，把握这一千载难逢的解脱机缘，未来生生世世的快乐与幸福才不会再一次擦肩而过。
往生极乐、解脱成佛需要按照诸佛菩萨、祖师大德传授给我们的方法，从基础开始，按照次
第，脚踏实地、死心塌地，一步一个脚印，坚持不懈地朝前走，我们所祈盼的善果才会瓜熟蒂落、水到渠成。
成功是有程序、有次第的，成功是有条件、有方法的。成功就在于我们的每一天，每一小时
每一分钟，每一个当下的此时此刻，能够把握。

达真堪布
2016年9月30日
藏历九月三十（释迦牟尼佛节日）

3

极乐愿文

乔美仁波切 著

此乃我所修持法，思维饶益多众生，手虽痛却勤书写，若有欲抄者应借。无有胜此之功德，无有更深之教言，乃是吾之根本法，精进修持勿舍弃。此属显宗法要故，未得传承亦可诵。唉玛吙
自此日落之方向，越过无数众世界，稍许上方圣境处，即是清净极乐刹。我等肉眼虽未见，自心却应明然观。彼刹阿弥陀佛尊，红莲宝色光耀眼，无见顶相足轮等，三十二相八十好，一面二臂定持钵，著三法衣跏趺坐，千瓣莲花月垫上，身背依靠菩提树，慈悲慧眼遥视我。右侧观世音菩萨，身白左手持白莲，左侧大势至菩萨，身蓝左持金刚莲，右手施依印向吾，三大主尊如山王，巍然明然坦然住。大乘比丘十千亿，身皆金色相好饰，著三法衣黄灿灿，敬礼远近无别故。我以三门敬顶礼，法身无量光部主，

右手放光化观音，复化百俱胝观音；左手放光化度母，复化百俱胝度母；心间放光化莲师，复化百俱胝莲师，顶礼法身阿弥陀。佛于昼夜六时中，慈眸恒视诸有情，诸众心中所生起，任何分别皆明知，诸众口中所言语，永无混杂一一闻，顶礼遍知无量光。除造舍法无间罪，诸诚信您发愿者，如愿往生极乐刹，佛临中阴引彼刹，顶礼导师无量光。您之寿量无数劫，不趣涅槃今住世，一心恭敬祈祷您，除非异熟业果外，寿尽亦可享百岁，遣除一切诸横死，顶礼怙主无量寿。无数广大三千界，遍满珍宝作布施，不如听闻极乐刹，阿弥陀佛名号后，以信合掌福德大，是故敬礼无量光。谁闻阿弥陀佛号，表里如一自深心，仅生一次诚信心，彼不退转菩提道，顶礼怙主无量光。闻佛阿弥陀名号，乃至未获菩提间，不转女身转贵族，生生世世具净戒，顶礼善逝无量光。吾身受用及善根，一切真实之供品，意幻七宝瑞相物，本成三千世界中，十亿日月洲须弥，天人龙之诸受用，意幻供养无量光，为利我故悲纳受。父母为主吾等众，从无始时至今生，杀生偷盗非梵行，发露忏悔身三罪。妄语离间绮恶语，发露忏悔语四罪。

贪心害心与邪见，发露忏悔意三罪。杀师父母阿罗汉，恶心损害佛身体，发露忏悔无间罪。杀害比丘与沙弥，污尼毁像塔寺等，发露忏悔近无间。三宝殿经所依等，以彼作证违誓等，发露忏悔舍法罪。诽谤诸菩萨之罪，较杀三界有情重，发露忏悔无义罪。闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。十三僧残四他胜。堕罪恶作向彼悔，发露忏悔五堕罪。四恶法罪十八堕，发露忏破菩萨戒。十四根本八粗支，发露忏破誓言罪。未受戒律造恶业，非梵行及饮酒等，一切自性之罪过，发露忏悔未知罪。虽受皈戒灌顶等，不知守戒护誓言。发露忏悔佛制罪。若无悔心忏不净，昔所造罪如服毒，以大惭畏悔忏罪。后无戒心罪不净，发誓此后遇命难，亦不造作不善业。阿弥陀佛及佛子，加持净化我相续，闻听他人行善时，若舍嫉妒不善心，诚心欢悦作随喜。佛说同获彼福德，故于圣者及凡夫，所作诸善皆随喜。于发无上菩提心，广利有情皆随喜。断十不善行十善，救护他命发布施，守持戒律说实语，化怨言语直柔和，少欲言说具义语，修持慈悲行正法，于彼善法皆随喜。

十方浩瀚世界中，圆满正觉后不久，我于彼等前祈请，迅速广转妙法轮，佛以神通知彼义，于佛菩萨持教师。诸欲涅槃彼等前，祈请住世不涅槃。以此为主三世善，回向一切诸有情，愿皆速得无上果，根除三界之轮回。愿善我今速成熟，遣除十八种横死，身康力壮韶华丰，如夏恒河无尽财，无魔怨害享正法，如法成就诸所愿，弘法利生大益成，使此人身具意义。与我结缘众，愿临命终时，
化身无量光，比丘僧眷绕，
亲临吾等前，见彼心欢悦，
无有死亡苦。愿八大菩萨，
神力临空中，指示极乐道。
接引往生也。恶趣苦难忍，
人天乐无常，愿生畏彼心。
无始至今生，漫长漂轮回，
愿生厌离心。设使人转人，
受生老病死，浊世违缘多，
人天之安乐，犹如杂毒食，
愿毫无贪求。食财亲友朋，
无常如梦幻，愿毫无贪恋。
故乡属地宅，犹如梦境宅，
愿知不成实。无解轮回海，
如罪犯脱狱，愿义无反顾，
趋往极乐刹。愿断诸贪执，
如鹫脱网罗，瞬间便越过，

向西方空中，无量世界刹，
诣至极乐国。愿面见彼刹，
住世无量光，净除诸罪障，
四生中最胜，莲花蕊中生，
愿得化身生，刹那身圆满，
愿获相随好。因疑不往生，
于五百年中，虽具乐受用，
听闻佛语声，然花不绽放，
延误见佛颜，愿我无此过，
往生花即开。愿见无量光，
以福力神变，手掌中放出，
不可思供云，愿供佛眷属。
尔时愿如来，展右手摸顶，
得菩提授记，闻深广法已，
愿熟解自续，愿佛二长子，
观音大势至，加持并摄受，
每日中十方，无量佛菩萨，
供养无量光，莅观彼刹时，
愿承侍彼等，获得法甘露。
以无碍神变，愿上午前赴，
现喜具德刹，妙圆密严刹，
不动宝生佛，不空毗卢佛，
求灌顶加持，受戒作广供，
傍晚无艰难，返回极乐国。
普陀杨柳宫，邬金妙拂洲，
十亿化身刹，愿见观世音，
度母金刚手，莲师等十亿，
奉如海供品，求灌顶深教，

速直返自刹。愿天眼明见，
生前友侍徒，加持并护佑，
亡时接彼刹。贤劫一大劫，
极乐刹一日，无数劫无死，
愿恒住彼刹。弥勒至胜解，
贤劫诸佛陀，降临此刹时，
以神变诣此，供佛闻正法，
尔后愿无碍，返回极乐刹。
八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹，功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土。无上殊胜极乐刹，珍宝大地平如掌，宽敞明亮光闪闪，压陷抬反富弹性，愿生轻滑舒适刹，众宝所成如意树，树叶锦缎珍果饰，彼上幻鸟出妙音，鸣唱深广之法音，愿生极为稀有刹。众具八支香水河，如是甘露诸浴池，七宝阶梯宝砖围，芳香莲花具果实，莲花散射无量光，光端严饰化身佛，愿生极其稀奇刹。无八无暇恶趣声，病魔烦恼三五毒，怨敌贫乏战争等，彼刹未闻诸痛苦，愿生极其安乐刹。无有女人无胎生，皆由莲花苞中生，诸身无别金黄色，顶髻等相随好饰，五眼六通悉具足，愿生无量功德刹。自然众宝无量宫，所欲受用意念生，无勤任运所需成，无有你我无我执，所欲供云手掌生，行持无上大乘法，愿生诸乐之源刹。香风普降妙花雨，

诸树河莲中恒生，悦意色声香味触，受用以及供云聚，虽无女人众化身，供养天女恒时供，欲安住时无量宫，欲睡眠时妙宝座，具众锦缎被垫枕，鸟树河流乐器等，欲闻时出妙法音，不欲之时即不闻，彼等甘露池溪流，冷暖适度随所欲，愿生如意所成刹。彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅槃，愿于此间承侍彼。一旦佛陀趣涅槃，二恒河沙数劫中，教法住世之时期，不离补处观世音，愿于期间持正法。黄昏法没次黎明，观音现前成正觉，尔后彼佛名号为，胜光妙聚王如来，愿供奉彼闻正法，寿量六百六十万，俱胝那由他劫久，愿恒恭敬承侍彼，不忘总持受持法。涅槃之后彼教法，住世六亿三十万，俱胝劫间持正法，愿恒不离大势至，大势至现前成佛，尔后彼佛名号为，坚德宝聚王如来，寿量教法等观音，愿于期间恒承侍，供品供养持诸法。愿我寿命尽立即，于彼刹或他净刹，获得无上正等觉。成佛后如无量光，仅闻名号熟解众，化身无数引众生，无勤任运利有情。善逝寿量及福德，德智威光皆无量，法身无量光佛陀，寿智无量出有坏。何人持诵您名号，除非往昔业异熟，水火毒刃夜罗刹，佛说诸畏皆可救。

我持佛号顶礼您，祈救一切怖畏苦，
吉祥圆满祈加持！
愿以佛所获三身，法性不变真实谛，
僧众不退之加持，成就所发之大愿。
顶礼三宝
成愿咒：
达亚他，颁匝治雅阿瓦波大讷意梭哈
顶礼三宝
增倍咒：

纳么玛则西日耶，纳么色西日耶，

纳么厄达玛西日耶梭哈。

《极乐愿文》讲记（一）

今天给大家讲《极乐愿文》。《极乐愿文》的主要内容是往生的四因，也可以说是往生的四个
条件。
我们现在修的法是净土法与大圆满法，使用的法本名为《净土与大圆满修法仪轨》，内容就
是净土与大圆满法的修持方法。在无量无边的法门中，我们为什么要选择学修这两个法门呢？因为这

两个法门非常殊胜，和我们的相续非常相应，都是今生解脱的方法。现在是末法时期，法弱魔强，往后会越来越严重，成就也越来越难。而且众生的寿命非常短暂，没有太多的时间修行。如果我们不选择这样的捷径，不依靠这样的方便，而去修学其他复杂的法门，很难成就。所以解脱、成就的事不能一拖再拖，一定要抓紧时间，让自己今生解脱。
大圆满法是至高无上的法门，是即身成佛的方法。有善根、有福德的人才能学修此法，才能
真正成就此法，一般的人则很难。
净土法是临终往生的方法，就是显宗里讲的“往生西方极乐世界的四因”；密宗里主要讲的
是破瓦法，尤其是三想破瓦法。我们通过学修这些法门，今生一定能解脱。
我希望大家最好能学修大圆满法，让自己即身成佛，最起码也要学修往生西方极乐世界的四
个条件，或者学修三想破瓦法，让自己临终往生西方极乐世界，亲见阿弥陀佛。我们面见阿弥陀佛的同时会得到他的授记，以后再也不用流转六道轮回，可以在西方极乐世界继续修行，最终一定能成佛。因此，在八万四千法门中，我们选择了这两个法门。
大家要相信，我们的选择绝对没有错。在末法时期，对我们这些众生来说，这两个法门是最
相应、最殊胜的，通过教证、理证都能说明。我们选择、修学这两个法门，不是凭我们的智慧或者德行，而是靠上师如意宝的愿力。上师如意宝住世时，主要强调的就是这两个法门，这是末法时期摄受众生、引导众生、度化众生最方便的法门。
我们有幸遇到了上师如意宝，并且得到了此法的传承，这是宿世修来的福报，不是偶然遇到
的。三界轮回中的众生无量无边，谁有这种幸运，谁有这样大的福报啊！在人间，包括在佛弟子当中，也只有极少数人才有这样的机缘和福报。我们太有福报了！我是发自内心这样想的。
我们应该知道珍惜，应该感到稀有啊！身处五浊恶世的我们，若是没有遇到法王如意宝这样
具徳的上师，没有学修这样清净而又殊胜的法门，今生不可能有解脱的希望。若是真正能认识到，并且能珍惜，我们真的有救了！
上师和上师不一样，法门和法门也不一样。在这个世界上，不是没有其他具徳的上师，只是
他们的愿力还不到最成熟，法缘还不到最兴盛的时候。而如今的末法时期，正是我们的上师如意宝愿力成熟、法缘兴盛的时候！所以说，上师如意宝赐予我们的这两种法门非常殊胜，绝对能让我们今生解脱。
在诸多的佛学院和道场中，也有很多的上师、善知识。具徳的上师、善知识在功德方面没有

任何差别，都是一样的。但是每位上师、善知识的愿力不一样，度化众生的事业也各不相同。现在我们这个法脉，我们上师的这种法缘，其殊胜程度不用自赞，众所周知！
今天我给大家讲这些，就是希望大家都能珍惜！不知道珍惜的人不会有进步，不会有成就。
这么殊胜的机缘和条件，若是没有感到珍贵稀有，说明你还是没有福报。
上师如意宝再三地强调这两个法门，并全力以赴地弘扬这两个法门，我们跟上师如意宝一样
也在这样做。在座的每个人都是希求解脱、渴望成就的人。我们想脱离痛苦、摆脱轮回、成就佛果，就要靠佛法，靠正法，尤其靠大圆满法或者净土法。你能修持大圆满法，就可以即身成佛；你能修往生的四因，或者修三想破瓦法，就可以临终往生到西方极乐世界。
修大圆满法要具备三个条件：一、业障小；二、福报大；三、得到上师的窍诀。其他任何一
种方法都无法证得大圆满，这是佛在密宗的续部中讲的。
首先，通过金刚萨垛除障法来忏除自己的业障，业障要小，业力要薄。然后，通过供修曼茶罗积累福慧资粮，修福报。现在一说福报，有人就以为是财福——拥有钱财。不是的，这里说的福报指的是法福，不是指财福。法福是指具备修持佛法、正法的条件。外、内、密的条件都具备了，机缘都成熟了，这叫福报。
我们现在都想求得上师的窍诀、口诀，但是只有具足善根、具足信心的人才能得到。业障小
了，福报大了，相续成熟了，自然会瓜熟蒂落。那时，上师的一举一动都是窍诀，都可以令你明心见性，令你成就。若是相续不成熟，上师整天给你宣讲密法，宣讲大圆满法，在你的耳边传授口诀，你也得不到，也不能开悟。所以消业、积福非常重要。
然后是净土往生法。我们要临终往生到西方极乐世界，这不是无缘无故就能做到的。有因才
有果，因具足了，果才会成熟。种瓜得瓜，种豆得豆。佛在《阿弥陀经》、《无量寿经》中讲了往生西方极乐世界的四个条件：一、发菩提心；二、积累福慧资粮；三、观修阿弥陀佛；四、回向发愿往生西方极乐世界。这四个条件具足了，才能往生西方极乐世界。如果有人问：“你有没有把握往生到西方极乐世界？”我们也许会盲目地回答说“有”或“没有”。我们凭什么说“有”或“没有”呢？要知道，能否往生西方极乐世界，就凭是否具足这四个因。相续中具足了这四个因，才可以说“我有把握往生西方极乐世界。”
有因就有果，因果丝毫不虚，这是自然规律，也是事实真理。因果规律是佛告诉我们的，西
方极乐世界的存在是佛告诉我们的，往生西方极乐世界的四因也是佛告诉我们的，我们要坚定地相信

佛！因为佛是无欺的，不会欺骗众生：佛说的句句都是真理，都是实话。 “四谛”、“十二缘起”、“缘起性空”，佛讲的这些道理千真万确。佛讲“四谛”的时候，
主要讲轮回的因和轮回的果，涅槃的因和涅槃的果。一般的凡夫无法描述、宣讲这种因果循环的关系，只有佛能完整地描述、宣讲。无数的后学者都研究、学修这些道理，越研究越觉得有道理，越学越明白，越修越有兴趣，越有信心。同样，密宗很多续部里讲的大光明，很多智者、学者也都研究过，最后通过学修此法而解脱、成佛。
我们通过这些教证、理证能说明佛是无欺的。佛宣讲的一切，包括西方极乐世界的存在，以
及往生西方极乐世界的四因，都是千真万确的。
佛在《阿弥陀经》里讲：“阿难，任何众生若能再三观想彼如来，积累诸多无量善根，发菩
提心圆满回向，发愿往生彼佛刹土，则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。彼等现见无量光佛后以极其清净之心死去，将往生极乐世界。” “彼如来”就是阿弥陀佛、无量光佛。“再三观想彼如来”，这是第一个因；“积累诸多无量善根”，是第二个因；“发菩提心圆满回向”，是第三个因；“发愿往生彼佛刹土”，即发愿往生无量光佛的刹土——西方极乐世界，是第四个因。
“则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。”也就是说阿弥陀佛来接引。“彼等现见无量光佛后”，现量见到阿弥陀佛后；“以极其清净之心死去”，就这样死去；“将往生极乐世界”，立即就能往生到西方极乐世界。这就是《阿弥陀经》里讲的往生的四个条件。
如果没有具足这四个因，你再怎样吹嘘也没有用，谁说都没有用，绝对不能往生。因为此教
法的教主是释迦牟尼佛，十方三世诸佛以各种形象来辅助释迦牟尼佛弘扬此教法，度化众生，但是没有权利改变释迦牟尼佛的教言。能不能往生，就凭释迦牟尼佛告诉我们的这四个因。具足了这四个因，绝对能往生。这也不是佛规定的，更不是我们规定的，而是一种自然规律。
现在很多人都在念佛，求生净土，但是都没有具足这四个因，特别是很多人都没有发菩提心菩提心有胜义谛的，也有世俗谛的，一般凡夫具有的菩提心是世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。很多人是因为经历得多，知道人生苦、轮回苦，所以想解脱，想往生西方极乐世界；还有的人是因为听说西方极乐世界特别好，可以享受各种喜乐，所以想往生，再也不回娑婆世界了。这样的人连愿行菩提心都没有，根本不是为了度化众生求生净土，而是为了自己享受。以这样一个自私自利的心

态或目的，不可能往生西方极乐世界。
“发愿往生彼佛刹土”，功德要回向，而且要发愿往生到西方极乐世界。但是很多人没有这
样发愿，也没有这样回向，而是以一个狭隘的心态，回向给自己的儿女或亲朋好友，愿他们脱离暂时的某些困境。这样的人也不能往生到西方极乐世界。
往生西方极乐世界，还要“积累诸多善根”，就是积累资粮，净除业障。这些是佛告诉我们
的标准，以这些标准来衡量自己的相续，才能判断自己能否往生。很多人不仅没有具足这四个因，还处处造业。我们以后不要吹嘘，要实实在在。能就是能，不能就是不能，不要欺骗自己！否则，到时候会后悔的！
这部《极乐愿文》是乔美仁波切根据《阿弥陀经》而著的。它的主要内容就是《阿弥陀经》里讲的往生西方极乐世界的四因。为什么叫“愿文”呢？它是以发愿为主的，同时也涵盖了其他的几个因。这里的发愿和一般的发愿不一样，非常殊胜。
这次的学修时间不是很充足，虽然不能广泛地讲，但是我们可以简略地讲一下。我们每年的极乐
法会讲的就是《极乐愿文》，仅仅用七天的时间就能讲完。既然我们现在有了这样一个殊胜的机缘，大家就要珍惜。通过学修此论，我们要了解往生西方极乐世界的四个因，并且让自己具足这些条件。每个人的根基不同，相续不同。条件已经具足的，要让它增上；未具足的，要千方百计、想方设法让它具足。这是我们这次学修此论的最终目的，也是宣讲此论的意义。所以大家要珍惜，珍惜，再珍惜！珍惜人身，珍惜法宝，珍惜光阴，珍惜这样的机缘！
《极乐愿文》讲记（二）

今天我们继续学修《极乐愿文》。文中所讲的是往生西方极乐世界的四因：第一，明观福田，
就是观想西方极乐世界，观想阿弥陀佛及其眷属；第二，积资净障，就是积累资粮，净除罪业；第三，发菩提心，就是发愿行菩提心；第四，回向发愿到西方极乐世界。
我们要深信佛祖释迦牟尼佛，佛讲的每一句话都是诸法的真相和真理，佛讲西方极乐世界存
在，是真实无欺的。很多佛菩萨、大德高僧，包括藏地的一些大德高僧，都亲身去过、亲眼见过西方极乐世界。通过教证、理证也能说明西方极乐世界的存在。
很多人否定西方极乐世界的存在，可是他们没有任何理由或依据，只因为自己没有看见或不
了解就妄下结论。其实我们看不到的东西有很多，不能因为自己没有看见或者难以想象，就完全否认，认为绝对不存在，这是非常荒唐的。我们的见闻觉知是有限的，只能看到、感觉到一部分缘起法或一

些东西。虽然很多东西我们现在无法看到或感觉到，但将来都会被证明是真实的，包括佛讲的因果和缘起法。我们越研究佛法，越觉得有道理；越修行，越明白这些事实真相。所以说，我们的佛祖释迦牟尼佛是无欺的，他是不会欺骗众生的。
西方极乐世界的功德和利益不可思议！到了西方极乐世界，这些业障、烦恼、痛苦自然就会
远离我们，连痛苦的名字都听不到；一切功德、福德，幸福、快乐自然就能获得，而且是恒常不变的。那种快乐、喜悦不可言喻，确实是极乐世界！
可是我们现在对到西方极乐世界、面见阿弥陀佛，为什么还不希求？为什么没有那么强烈的
欲望呢？我们学法、修行为什么不得力、没有成就呢？没有别的原因，就是没有深信佛讲的这些道理。佛在很多经中讲过，我们也都听过，《无量寿经》、《阿弥陀经》我们也都读诵过，都知道西方极乐世界及其不共同的功德和利益。如果我们真有强烈的欲望，真有坚定不移的信念与愿望，不可能不希求、不渴望到那个世界去，也不可能不寻找、不采取方法。
每个众生都一样，都不愿意感受痛苦，都愿意获得快乐和幸福，都想得到解脱，获得无漏的
功德。我们每天奔波忙碌，包括蚂蚁等小含生，每天一刻不停地爬来爬去，唯一的目的也是想逃避痛苦，获得安乐。
《极乐愿文》的主要内容是往生西方极乐世界的四因，也是获得快乐的方法。但是我们要观
察自己对这个法有没有兴趣，有没有强烈的欢喜心？若是没有，就说明我们没有相信，更没有深信。那么，我们还谈什么大中观、大圆满呢？
我们通过这种方式来观察自己，到底有没有信佛，有没有深信佛讲的这些道理。其实很多人
都没有，不用说从过去到如今，就是从学佛修行开始到现在，我们一次也没有梦见过阿弥陀佛和西方极乐世界，但是却能经常梦见家人与钱财，梦见自己买彩票中奖了，高兴得忘乎所以，因为我们对这些东西的欲望更加强烈！所以说我们的发心、发愿都是假的。如果是真的，不可能梦不到，甚至每天晚上都能梦见阿弥陀佛，梦见西方极乐世界。
接下来为大家介绍作者乔美仁波切。乔美仁波切是藏区闻名遐迩的一位大成就者。虽然他是
噶举派的上师，但他主要修持的法都是宁玛派的法。他对宁玛派的传承，尤其是对大圆满法有着无比的信心，最后也是通过大圆满法而成就的。他的修行境界非常高，藏区任何宗派的信众都非常崇敬他。乔美仁波切著有很多论典和仪轨，很多教派、寺院、学者都非常重视，都在用这些论典和仪轨修持。藏区有很多的大德高僧，也有很多的著作，为什么偏偏他造的著作、仪轨、论典和教言被人

们普遍认同并深受重视？这就能衡量出他内在的无漏功德。如果他没有无伪的慈悲心，广大的智慧，以及清净的愿力，他的著作和伏藏法不可能被广泛修持，不可能弘遍全世界，也不可能利益无量无边的众生！是不是大德高僧，是不是成就者，主要看他利益众生的事业，而不是在表面上说。
我们不用说乔美仁波切一生中弘法利生的事业，仅仅是了解他所取的这些伏藏品，所写的这
些著作以及教言，对他利益众生的事实就可一目了然！我们的上师如意宝从来不衡量他人的相续，但对于乔美仁波切，他老人家亲口说过：“通过他的著作能说明或判断，他最起码也是一地以上的菩萨。”
今天机缘成熟了，我们有幸能学修他的教言，这是宿世修来的福报！虽然乔美仁波切已经圆
寂很多年了，但是他的《极乐愿文》在全世界弘扬得非常广泛，利益了无数的众生。尤其是在藏地，无论在何处开极乐法会，都通过《极乐愿文》来修行。藏地的信众，包括农民、牧民，甚至是老人、孩子都会背诵《极乐愿文》。
我们不知道哪生哪世跟他老人家结过善缘，今天学修此法的机缘、福报、善根都具足了，大
家要珍惜啊！
下面我们正式开始学习《极乐愿文》的偈颂。首先讲往生的第一个因：明观福田。
唉玛吙！
自此日落之方向，越过无数众世界，
稍许上方圣境处，即是清净极乐刹。
我等肉眼虽未见，自心却应明然观。
“唉玛吙”：是梵语，翻译过来是极其稀有的意思，这是作者发出的赞叹。作者为什么赞叹
呢？因为西方极乐世界太殊胜、太不可思议了，他感到极其稀有！
和其他世界不一样，西方极乐世界的外器世界无比庄严、清净，所有的一切都是珍贵稀有、
清净美好的，没有一丝一毫不清净的东西，无论是山河大地，还是亭台楼阁，都是珍宝筑成，寻常的砖石瓦砾在这里是不存在的。
西方极乐世界的内情众生都是佛和菩萨等圣者。这里的主尊是阿弥陀佛，身边的两大弟子是
观世音菩萨和大势至菩萨，其余的眷属也都是大乘比丘。这里说的不是一般的比丘，也不是小乘里讲的比丘，是具有菩提心的比丘。他们的身色相同，穿着的法衣都一样，没有你我的分别，也没有高低的差异，一切平等。

三十二相、八十随好是阿弥陀佛特有的妙相，观世音菩萨和大势至菩萨也具足佛特有的妙相
其他眷属也都具有跟佛相似的三十二相、八十随好，特别不可思议！这种情况唯有在西方极乐世界能见到，在其他地方根本见不到，因为这是西方极乐世界不共同的功德。他们的外相特别清净、庄严，内心更加清净、庄严，每尊佛、每尊菩萨都具足无伪的慈悲心、广大的智慧，没有被烦恼染污，没有被业力牵引，都生于莲花当中，具足大乘佛法里讲的无漏功德。其实真正的西方极乐世界的境况，无法描述和衡量，所以作者开口就赞叹，“唉玛吙！”—
— 极其稀有，太不可思议了！
阿弥陀佛曾经在世间自在王如来面前发过大愿。阿弥陀佛的愿力和其他佛的愿力不一样，阿
弥陀佛的发心和其他佛的发心不一样，不可思议！他修到八地菩萨的时候，为了建立自己不共同的世界，参访过无数佛国刹土，最后建立的世界集中了所有佛刹土的功德，可以说是所有佛世界的总集。现在阿弥陀佛已经成佛，西方极乐世界已经建成。按照西方极乐世界的年数来计算，极乐世
界才建立十天；而按照娑婆世界的年数计算，极乐世界已经建立十个大劫了。劫有大劫、中劫和小劫，娑婆世界的一个大劫是西方极乐世界的一天，娑婆世界的十个大劫是西方极乐世界的十天，阿弥陀佛是无量寿。真是极其稀有啊！无论是在娑婆世界，还是在其他清净刹土，都找不到这样妙境无限的世界，所以作者感到稀奇。
下面是描述西方极乐世界。
“自此日落之方向”：我们先要知道西方极乐世界的方向。我们的世界叫娑婆世界，太阳落
下的方向就是西方。所以极乐世界指的就是娑婆世界的西方。
“越过无数众世界”：这是讲距离。《阿弥陀经》里讲，西方极乐世界在十万亿国土以外，非
常遥远。这么远的路程，走路、坐火车、坐飞机不可能到达，即使是坐火箭，也难以到达。那怎样才能到达极乐世界呢？我们经常忆念阿弥陀佛，同时积累资粮、消除业障、发菩提心、回向发愿，就能到达。除此之外，用别的方法都不能到达。
“稍许上方圣境处”：意思是比我们的世界稍微高一点，那个世界是圣境处。圣者居住的地
方，超越了我们的境界，一般的凡夫无法到达那里！
凡夫喜欢分别，他知道极乐世界在西方，而且距离遥远。但是那个世界比我们的世界是高还是低呢？心里怀疑：“若是比我们的世界低，肯定不好，我不去。要是比我们的世界高，肯定好，我应该去。”

位置定下来了，是在高处。若位置定不下来，我们也无法观修。
“即是清净极乐刹”：那里是无比清净、庄严的西方极乐刹土。 “我等肉眼虽未见，自心却应明然观”：用我们的肉眼肯定看不到，因为离我们太遥远了，
而且那个世界太美妙了。
很多人想知道西方极乐世界到底存不存在。“若是存在，让我们看一下。如果肉眼看不到，肯定没有。”肉眼看不到，不能证明没有。因为我们的肉眼，能力太有限了，连墙外的东西都看不到，连一张纸都看不透。
你应该用其他的眼来看。佛法里讲，我们有很多眼，如果你用法眼、慧眼、佛眼来看，就能
看到，西方极乐世界就在眼前。就像我们通过显微镜能看到一些微小的物质，通过望远镜能看到远处的景物一样。但是西方极乐世界，是用望远镜也望不到的。 “我现在只有肉眼，没有佛眼、慧眼，连天眼都没有，怎么看呢？”你现在不用看，用心明明了了、清清楚楚地观想就可以了，就是“自心却应明然观”。心的力量不可思议，一心观想就能观出来，最终就能看到。
下面开始讲内情众生。
彼刹阿弥陀佛尊，红莲宝色光耀眼。
无见顶相足轮等，三十二相八十好。
一面二臂定持钵，著三法衣跏趺坐，
千瓣莲花月垫上，身背依靠菩提树，
慈悲慧眼遥视我。
《极乐愿文》里讲的内情众生，除了佛就是菩萨，没有普通的众生，没有一般的凡夫，非常
清净。
“彼刹阿弥陀佛尊”：先讲世主阿弥陀佛。阿弥陀佛又称三世出有坏、正等觉、无量光佛、
无量寿佛，是西方极乐世界的教主，我等一切众生唯一的怙主，十方三世一切诸佛之本体。 “三世出有坏”：以觉行圆满、趣入究竟涅槃为三世；“出”是铲除贪心等一切烦恼，“有” 是具有五种圆满的智慧，“坏”是毁坏四种魔境。“圆满正等觉”是觉行圆满、智慧圆满。“无量光”和“无量寿”，从显现上看，是说阿弥陀佛身上发出的万丈光芒耀眼夺目、无量无边，他的寿命量不可胜数、无量无边，而实际上是象征他的法性、自性本具的功德无量无边。 “红莲宝色光耀眼”：佛菩萨为了众生，会示现各种形象，包括身体的颜色都是各种各样的

有白色、蓝色、黄色、红色等。在这里，阿弥陀佛的身色是深红色，宛如阳光照射红莲花宝山，光芒红亮、耀眼。
“无见顶相足轮等，三十二相八十好”：身上还具有无见顶相、足轮等三十二相、八十随好
这些不可思议的妙相。最高处，即佛的头顶上有无见顶相，就是肉髻；最低处，即他的双足掌心上有八辐法轮。以这两个妙相来涵盖三十二妙相。
“三十二相”属于粗相，“八十随好”属于细相（指甲赤铜色等），这都是佛特有的妙相，表
示佛内在的圆满无漏的功德非常庄严不可思议，完全是超凡的。
阿弥陀佛有法身、报身与化身，真正的阿弥陀佛是法身阿弥陀佛，他是无形的，没有形状，
无法言喻，无法描述，无法衡量，不能以我们的分别念来宣讲。然而在示现上，阿弥陀佛有各种各样的形象。在此处讲的是报身阿弥陀佛、化身阿弥陀佛。这都属于名言中的、世俗谛的阿弥陀佛，都是示现的。阿弥陀佛示现清净美好、庄严无比的形象，也是为了相应我们这些众生的根基与意乐。佛祖释迦牟尼佛讲过，他没有在印度金刚座、菩提树下成道过，也没有转过三次法轮。在菩
提树下成道，以及三转法轮，饶益了无数的众生，这一切的一切都是一种示现，是以我们的根基、意乐、善根、福德，在法性中幻化与显现的。
西方极乐世界的外器世界及内情众生都非常清净、庄严，是因为很多众生都喜欢这种境相，
我们的意乐就在此处，所以佛就给我们显现这样的境相。其实西方极乐世界、阿弥陀佛会有各种各样不同的形象，但给我们示现的就是这样的，我们就以这样的境相作为福田和所依。
那么，通过什么样的缘起能到西方极乐世界，并且亲见阿弥陀佛呢？就是明观福田。大家要
相信佛菩萨无处不在，无所不能，相信在西方十万亿国土之外，有一个清净又庄严的极乐世界，那里有一位世主名为阿弥陀佛，忆念他就一定能到彼刹土，深信这是佛的真言，佛的金刚语。若是有这样坚定的信念，一心观想或祈祷，就一定能往生到西方极乐世界，一定能亲见阿弥陀佛，这也算是机缘成熟。
“一面二臂定持钵”：佛菩萨为众生会示现各种各样的形象，有一面四臂、四面八臂、三面
六臂等，比如四臂观音就是一面四臂。但是阿弥陀佛示现的是一面二臂，与我们的相续比较相应，比较容易观想。
“一面”表示唯一离戏之法身，就是一真法界。佛菩萨在相上，会结各种各样的手印，会做各种各样的手势。这里的“二臂”代表方便与智慧，双手结定印表示方便与智慧不二双运。方便与智

慧一定要双运，以这样的胜道最终才能趣入一真法界。这都是在表法，是有意义的，不是随便摆放的。佛菩萨的手里会持各种各样的法器。阿弥陀佛双手持着充满甘露的钵，表示以深广正法满足众生的需求。为什么要持钵呢？他在这里示现为化身佛，所以持钵。
“著三法衣跏趺坐”：其他佛菩萨身上的衣着和装饰各种各样，尤其是报身佛的衣饰都比较
复杂。但是阿弥陀佛的衣饰很简单：上身穿着蓝色的七衣，最外面是红色的祖衣，下身穿着红黄色的五衣（僧裙），即三法衣。三法衣是出家人穿的衣服，表示清净，没有被烦恼染污，也表示能趣入解脱之道。是不是追随阿弥陀佛的人都要出家？是。但不一定是身出家，而是心出家，就是应该具有出离心，这是修法的基础。
佛菩萨示现安住的姿态也有坐、立、卧等多种。阿弥陀佛是双足跏趺而坐，表示住于轮涅等
性之义中不动摇。无论在何时、何处、何种情况下，无论做何种事业或示现何种形象，他的内心都安住于法界中，毫不动摇。
“千瓣莲花月垫上”：阿弥陀佛的法座在此处没有明确地讲。密宗其他仪轨里讲，阿弥陀佛
的法座由大如须弥山的八大孔雀以及无数的孔雀在下面支撑着。殊胜的宝座上有五颜六色的千瓣莲花，莲花上面还有月垫——满月的垫子，阿弥陀佛安坐在上面。若不到轮回里，如何度化众生呢？阿弥陀佛为度化众生而住于轮回之中，“莲花”表示没有被轮回染污，丝毫不沾染轮回的过患。月亮是白色的，表示清净；满月代表圆满——智慧圆满和福德圆满。所以，阿弥陀佛坐在莲花和月垫上。
“身背依靠菩提树”：阿弥陀佛背靠着菩提树。和一般的树不一样，菩提树有诸多不可思议
的功德，对众生的利益也非常大。贤劫千佛都在印度金刚座示现成佛，成佛时都依靠菩提树。阿弥陀佛示现为化身佛，也是背靠着菩提树。
“慈悲慧眼遥视我”：阿弥陀佛不是以肉眼，而是以慈悲之眼、智慧之眼，在遥远的地方注视
着我。心里要这样思维。
“慈悲”是说阿弥陀佛一年四季、一日六时都在注视着我们，时刻想拔除我们的痛苦，给予我们安乐。他的慈心与悲心一刹那也没有停止过，每一刹那都这样慈悲着我们。“慧眼”是说阿弥陀佛非常了解众生。我们是在修善，还是在造恶；谁在转生善道，谁在堕落恶趣；谁在进步，谁在退步 … … 他都了了分明，无所不知。虽然阿弥陀佛与我们相距甚远，但是他有无量无边的智慧，我们心里怎样想，口上怎样说，身体怎样做，他都知道，所以我们应该精进地与阿弥陀佛相应。佛在经中

讲，若是有一颗虔诚的心，一心祈祷，阿弥陀佛随时都能来救度我们，帮助我们遣除业障，降伏烦恼。所以有业障、烦恼不怕，一心祈祷阿弥陀佛，就能清净，趣入解脱。
阿弥陀佛没有丝毫的贪欲，完全是以慈悲之心、智慧之眼注视着我们，他视一切众生为父母
为儿女。但是我们对父母和儿女却是一种贪着的心态。有些人好一点，对父母还有一些牵挂，然而很多人根本不牵挂父母，只是万分牵挂儿女，任何时候都忘不了，放不下，时刻都以贪心忆念。阿弥陀佛以悲心垂念一切众生，与父母对儿女的牵挂有着天壤之别。阿弥陀佛每时每刻，在刹那间都没有忘记、舍弃过我们，时刻关照、注视着我们。但是我们太不争气了，不用说每时每刻，就是一天、一个月、一年当中，也没有忆念过阿弥陀佛。很多人都没有！
父母慈悲，希望儿女能平安。但是儿女不听父母话，父母也无能为力。儿女犯法了，进监狱
了，父母非常不愿意见到这种结果，但是没有办法。若是有办法，他们不可能让儿女进监狱，不可能让儿女走上绝路。若是儿女听父母的话，接受父母的关爱与教育，不可能有这样的下场。虽然儿女不听话，自己造孽受罪，但父母还会操心，还会放不下。
阿弥陀佛也特别不希望我们堕入地狱、趣入恶趣，可我们不听话，到处造业，最后还是堕落
恶趣了。若是阿弥陀佛有办法，不可能让我们堕落恶趣的，可是因果不虚，这是一种自然规律。业力现前的时候，佛都改变不了，谁还能改变？没办法。
造恶业了，业力现前的时候，自然堕落恶趣。虽然是自作自受，但是阿弥陀佛仍然慈悲我们
教我们断除烦恼，降伏习气，以获得永恒的快乐和解脱。所以阿弥陀佛是我们慧命的父母，是我们究竟、永恒的父母。我们应该这样想：阿弥陀佛一定会注视我们，加持我们。
现世的父母对我们再好，也只有慈悲，没有智慧。父母为了儿女好，送他们出国留学。但是学得都是乌七八糟的东西，都是造业的方法：怎样战胜对手，怎样保护亲友；怎样赚钱、花钱… … 虽然父母为了我们好，但利益我们的方法是错的，这样不但不能让我们解脱，还会让我们继续流转轮回，让我们感受更多的痛苦。因为父母本身也和我们一样无明愚痴，没有能力使我们获得解脱。西方极乐世界的世主阿弥陀佛就介绍到这里。

《极乐愿文》讲记（三）

今天我们继续讲第一因：明观福田。
我们学修《极乐愿文》，就是要让自己的相续具足往生西方极乐世界的四因。具足了四因，
我们就不用担心临终时不能往生了，一定能往生。能否往生到西方极乐世界，主要是以这四种因缘为标准来判断或衡量的，这是最准确的。如果没有具足这四种因缘，阿弥陀佛不会来接引你，你也不能往生到西方极乐世界。
往生西方极乐世界的四因中，第一个是明观福田，就是观想西方极乐世界，观想阿弥陀佛。
为什么要明观福田呢？我们要解脱、成佛，就要积累资粮、净除业障。而积累资粮、净除罪业，要靠殊胜的所依、对境和助缘。在这里，西方极乐世界、阿弥陀佛以及他的眷属就是我们的所依、对境与助缘。净除罪业最起码要有四种对治力，其中的所依对治力就是明观福田。
今天接着讲他的眷属。
右侧观世音菩萨，身白左手持白莲，
左侧大势至菩萨，身蓝左持金刚莲。
右手施依印向吾，三大主尊如山王，
巍然明然坦然住。
“右侧观世音菩萨”：每位佛、本尊都有很多眷属，阿弥陀佛在西方极乐世界，有观世音菩
萨、大势至菩萨这两位左膀右臂。观世音菩萨在阿弥陀佛的右侧，他是八大菩萨之一，也是十方三世一切诸佛慈悲心的显现。无数劫以前，观世音菩萨就已经在密严刹土圆成佛道，但一直以菩萨的形象饶益众生。
观世音菩萨千手千眼，每时每刻都以千眼来慈视众生，以千手来帮助众生。千手千眼只是一
种表示，实际上观世音菩萨是用无数只眼睛来慈视众生，用无数只手来帮助众生的。观世音菩萨当初来到六道轮回时，看到众生异常悲苦，就以神变力去度化，于是众生在当下都被度光了。但他再次回头慈视众生时，发现还像以前一样，无数的众生依然在六道轮回中感受痛苦，于是他又以神变力度化众生，众生又被度光了；然而当他再次慈视众生时，发现六道众生的数量依然没有减少……就这样，虽然他多次以神变力度化众生，可还是无法度尽，仍然有无量无边的众生在六道里感受痛苦。他知道众生的业力不可思议，仅以神变力是无法度尽众生的，只有给众生宣讲佛法，让他们学佛修行，断除烦恼，脱离六道，才是救度众生唯一的途径。于是他开始宣讲佛法，并且法音不断。
很多人以为自己已经有了具徳的上师，到临终的时候，上师肯定会把自己超度到极乐世界。

具徳的上师肯定具足圆满的慈悲心，一定会把你超度到西方极乐世界。但是众生的业力不可思议，如果业力没有穷尽，你到了西方极乐世界，睁开眼睛一看，还是在六道轮回，还要感受痛苦。就像前面讲的观世音菩萨度化众生一样，还是出不了轮回。
以前有这样一则故事，讲一位具徳的上师超度一个亡者。这位上师超度亡者时，当下就把他
超度到了西方极乐世界。但是一刹那间，他又堕入了地狱。我们经常讲，地狱和天堂、娑婆世界和西方极乐世界就在一念之间。若是业力穷尽了，机缘成熟了，当下就能到西方极乐世界；否则，当下就会流转轮回，甚至堕落地狱。
上师三宝是我们唯一的怙主，但是上师三宝只能给我们指出解脱之路，教会我们解脱的方法
让我们自己到达彼岸。佛不可能给你摩顶后就让你解脱；佛不可能用甘露水或者圣水消除你的业障，让你脱离六道轮回；佛也不可能把自己相续中的见解或者觉性掏出来给你，让你成佛。所以还是需要自己好好修行。
佛以前也给弟子摩顶，很多具徳的上师也给弟子和信众摩顶。实际上摩顶是一种表法，是警
示你要把心安住，不要散乱。若是你不能安住自己的心，给你摩顶也没有多大意义。在座的各位都接受过摩顶吧，有没有得到利益？若是你的心仍然散乱，怎么给你灌顶、加持，怎么让你开悟、证悟啊？若是你知道摩顶的含义，心能安住而不散乱，能在定中生慧，你就会见性。多有意义啊！
有些人一听说某位上师、活佛有加持，就不顾一切地跑去了，然后糊里糊涂地接受灌顶。灌了一百多种顶，可连灌的什么顶都不知道，回来还炫耀：“太殊胜了！太好了！”为什么这么说？你的烦恼，习气是不是减少了？是不是见性了？是不是成佛了？没有吧！仔细观察自相续，烦恼、习气不但没减少，而且更重了，脾气更怪了，分别心、傲慢心更强了。还自以为了不起，看不起这个，看不起那个，轻视众生；总是跟家人、同修、同事斤斤计较，总是烦恼。这种人真是可怜！
要得到真正的灌顶是很不容易的，对坛城、上师、弟子都有一定的要求，不是随随便便的。
坛城分内在的坛城和外在的坛城，条件很难具备，而且上师、弟子也要具备一定的条件。若是坛城有了，上师有了，但是弟子的条件不具备，也得不到灌顶。以后有机会再给大家讲，应该有什么样的坛城，什么样的上师，什么样的弟子，才能进行殊胜的灌顶。
“身白左手持白莲”：和阿弥陀佛的身色不一样，观音菩萨的身体是白色，如阳光照射的雪山，非常洁白，光芒耀眼。“身白”表示观音菩萨住于轮回，但丝毫不沾染轮回之过患。观音菩萨左手结着三宝印，持着白莲花的茎，白莲花在耳边绽放。白莲花象征大悲心，表示观音菩萨具有大悲心。

“左侧大势至菩萨”：左边是大势至菩萨。大势至菩萨主要是在显宗里讲的，在密宗里他被
称为金刚手菩萨。大势至菩萨是金刚手菩萨的寂静相，金刚手菩萨是大势至菩萨的忿怒相。密宗尤其是大圆满的很多传承都是通过金刚手菩萨传下来的。观音菩萨是十方三世一切诸佛大悲心的显现，金刚手菩萨（大势至菩萨）是十方三世一切诸佛事业的显现，他自在了十方三世一切诸佛的事业，一切诸佛的事业都是通过金刚手菩萨而遍传的。 “身蓝左持金刚莲”：大势至菩萨的身体是蓝色，表示法性不变——诸法的自性不变。大势至菩萨的左手持着金刚莲——莲花中央有一枚金刚杵，由金刚杵庄严的莲花叫金刚莲。在唐卡上，大势至菩萨也是左手结三宝印，持着莲花的茎，莲花在耳边绽放。
“右手施依印向吾”：大势至菩萨、观音菩萨的右手都打着施依印（也叫保护印）对着我等
众生，表示永远守护众生。两位菩萨以站立的姿态安住，表示利益众生的事业永不停息；阿弥陀佛以跏趺坐的姿态安住，表示在法界之中不动摇。
如果将极乐世界比喻成一个企业，那么阿弥陀佛是董事长，两位菩萨就是总经理，总经理不
能经常在办公室里坐着；如果比喻成政府机关，那么阿弥陀佛就是领导，两位菩萨就是得力的助手；如果比喻成一个国家，阿弥陀佛就是国王，两位菩萨就是得力的大臣。两位菩萨没有时间舒舒服服地坐着，一直站立，表示刹那不停地行持利益众生的事业，也就是阿弥陀佛的事业。 “三大主尊如山王”：西方极乐世界有三大主尊：中间是阿弥陀佛，两侧是两位大菩萨。 “山王”就是须弥山，它高于一切山。西方极乐世界有无数的大乘比丘与眷属，但三位主尊高于一切，犹如须弥山一般。
“巍然明然坦然住”：非常稳重，不动摇的意思。虽然在表相上，三大主尊有各种各样的示
现，但他们的内心都是不动的。身巍然，口朗然，心坦然，身口意这样安住着，了了分明，如如不动，无比清净、庄严。不用说亲见，哪怕仅是忆念一遍，也会不由自主地生起欢喜之心！
下面讲其余的眷属。
大乘比丘十千亿，身皆金色相好饰，
著三法衣黄灿灿。
“大乘比丘十千亿”：这里讲的比丘不是小乘比丘，而是大乘比丘。在表面上都是受持别解脱戒的比丘，但是内心里都是具有菩提心的大乘菩萨。“十千亿”是种比喻，形容数量之多，意思是有无数的大乘比丘。

“身皆金色相好饰”：在西方极乐世界没有分别，他们的身色都是一样的金色，相貌也一样
极其清净、庄严，而且都具有与佛相似的三十二相、八十随好。虽然三十二相、八十随好是佛特有的，但是西方极乐世界不可思议，连一般的眷属也都有相似的三十二相、八十随好。
我们娑婆世界就不是这样了。从长相上说，娑婆世界有美丑之分：长得美，我们就喜欢，生
起贪心；长得丑，我们就不喜欢，生起厌恶心。还有高低之分：地位高贵的，我们就尊敬；地位低微的，我们就轻视。娑婆世界的众生所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，处处都在造业。
我们都是修密法、修大圆满的，修行境界应该是当下圆满，当下就是极乐世界。你们互相看
看，是不是都一样的美丽，一样的庄严，一样的清净？有些人左看右看，觉得这个人不清净，那个人不清净；这个人好看，那个人不好看。分别心这样重的人，怎么能修密法，怎么能修大圆满法呢？ “著三法衣黄灿灿”：西方极乐世界的眷属都是大乘比丘，身着与阿弥陀佛同样的三法衣，
身色都是金色，发出黄灿灿的光芒，绚烂美丽。三法衣是比丘穿的衣服，我们很多人发心出家，出家了就有福报穿三法衣了。
有的人认为，《极乐愿文》所描述的这些，都是名言中的，属于世俗谛，都是方便语。也可
以这样说，这都是方便语，但也是事实。
所谓“缘起性空”：在胜义谛，是从“性空”的角度来讲的，无论是西方极乐世界，还是阿弥陀佛，都是一个法界、一个法身、一个法性；但是在世俗谛，是从“缘起”的角度来讲的，缘起不可思议。若是你能够深信并一心观想与祈祷，那确实就有这样一个清净的极乐世界，确实有这样一位佛祖以及无数眷属。谁能把握空性，谁就无所不能。因为是空性，所以就有缘起，就有因果，就有这一切显现；因为是性空，所以就有西方极乐世界，就有阿弥陀佛。有性空，所以我们通过修往生的四因，最终能够往生到西方极乐世界，大家要相信。
你们现在没有真正明白缘起性空的道理，除了一些利根者，其他人很难生起信心！信心是从明理中生起的，不明理，尤其不明白缘起性空的道理，没有领悟到这个道理，要生起信心很难。大家不要再迟疑，只需要一心一意地观想，一心一意地祈祷。这里把西方极乐世界描述得很清楚、很完整，大家按照这些内容明观福田，好好地修往生的第一因。

《极乐愿文》讲记（四）

今天讲第二个因：积资净障——积累资粮和净除罪业。
《极乐愿文》的内容就是往生西方极乐世界的四因，第一个因是明观福田，心里清清楚楚地
观想西方极乐世界，观想阿弥陀佛及其眷属，这些都是我们种善根、种福德的田地。凡夫都需要依靠这样殊胜的对境、所依才能提起正念，才能行持善法，才能成就。否则是非常困难的。
佛在经中详细地描述过西方极乐世界的境相，但这种境相不是肉眼所能看见的。我们现在连
天眼都没有，更不用说慧眼、法眼、佛眼了。那我们根据什么深信西方极乐世界的存在，深信极乐世界不可思议的功德和利益呢？我们主要靠佛的教证和理证。西方极乐世界的存在及其功德利益，是我们的佛祖释迦牟尼佛告诉我们的，很多经书里讲得一清二楚。佛是无欺的，从来没有欺骗过众生，佛所讲的道理都是千真万确的，都是诸法的事实真相、真理。从理论的角度来讲也能讲通。
深信西方极乐世界的存在，这是最根本的。如果我们对此还没有生起定解，不可能为了往生
到西方极乐世界而积累资粮、净除罪障，不可能发菩提心，不可能发愿回向到西方极乐世界。因为没有动力啊！如果没有明确的目标，没有强烈的欲望，就很难精进地修学其他因缘。所以我们深信佛所描述的这些境相，并对此坚定不移，这是至关重要的。
第二因是积累资粮，净除罪业。佛在经中讲过很多积累资粮、消除业障的方法，但都包含在
七支供里。按显宗来讲，七支供是最殊胜、最圆满的。所以在这里以七支供来积累资粮，净除罪业。七支供分七支：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、祈请不入涅槃支；七、回向支。
七支供的第一支：顶礼支。我们做顶礼应该有对境，有所依，所以要明观福田。我们要在这
样一个殊胜的对境和所依中做礼拜。
敬礼远近无别故，我以三门敬顶礼。
“敬礼远近无别故”：西方极乐世界、阿弥陀佛在十万亿国土之外，向那么遥远的所依处做
礼拜，有意义吗？能得到功德吗？能！当然能！因为做礼拜的功德是从恭敬心中生起的。如果有信心，有恭敬心，能表里如一、一心一意地顶礼，就没有远近的差别。西方极乐世界、阿弥陀佛虽在远处，但和在眼前，在心中一样，能得到不可思议的加持与摄受。若是没有信心，没有恭敬心，不能表里如一地做礼拜，即使近在眼前，也得不到加持与摄受。

在佛教历史上，有很多这样的公案。佛祖释迦牟尼佛在世时，善星比丘与提婆达多都是佛的
亲属，都在佛的身边，而且善星比丘是佛的侍者，承侍佛陀二十多年。但他没有生起丝毫的信心，最终相续中生起了邪见，离开了佛陀，结果堕落恶趣。
提婆达多是佛的亲属，学识渊博，也有势力，连相貌都跟佛差不多。但是他对佛没有生起信
心，经常跟佛陀作对。佛在世的时候，那么威严，那么有摄受力，谁有能力破和合僧、出佛身血啊？但是他做到了，最终下了地狱。
佛在世的时候，有很多善男子、善女子虽然没有面见过佛陀，但是对佛很有信心，通过一心
祈祷，也得到了佛的摄受与加持，最终都成就了。
所以说，一切成就靠的是信心。没有信心，没有恭敬心，心胸没有打开，即使经常和佛、菩
萨、上师在一起形影不离，也和远处一样，无法将加持融入自相续。如果真正具足了信心、恭敬心，上师三宝不可思议的摄受与加持随时都能融入自己的相续。
若是有坚定的信念，即使再没有学问，再没有能力，也能得到上师三宝的加持。所以在佛门
能不能成就，不是靠贵贱、贫富、学识、身份来区分的，唯一靠的是信心。只要有信心，都能得到上师三宝的加持。得到了上师三宝的加持，就能成就。若是没有信心，再聪明、再有能力，也无法得到上师三宝的加持。没有加持，就没有成就。修行的道路上，有一个坚定的信念非常重要。 “我以三门敬顶礼”：“三门”就是我们的身口意。为什么叫三门？因为一切恶业都从此三处
产生，一切善法也从此三处产生。
为什么要以三门做礼拜？学佛修行就是断恶行善，要用正知正念把三门管住，不让它造作恶
业，让它行持善法。因此要以三门做礼拜。做礼拜能直接对治诸多烦恼，尤其能对治傲慢。
傲慢心是一切成就最大的障碍，傲慢的铁球沾不上功德水。傲慢，不让我们发现他人的功德
和优点，这样我们就无法学到对方的功德和优点；傲慢，不让我们发现自身的缺点和毛病，这样我们就无法发现和改正自己的错误，这样一来，我们就无法改变相续，也无法改变因果。
命运是由因果来决定的，不改变因果，就不能改变命运；要改变命运，就要改变因果。因果
是怎样产生的？就是以自己的相续产生的。心善一切善，心恶一切恶，心是主宰。要改变自己的相续，就要时时处处学习他人的功德和优点，把他人的一切功德和优点都纳入自己的相续中；要改变自相续，就要时时处处去除自相续中的一切缺点和毛病。相续改变了，因果随之而改变，命运也就改变了。我们能将三门利用起来行持善法，就没有造恶业的机会了。不能在相续中为恶业留余地！若

身在做礼拜，意和口没有认真做，它们两个就会去造恶业，或者造无记业。要以正知正念守护三门，在这里讲的就是“三门敬顶礼”，身顶礼、语顶礼、意顶礼。
身顶礼，在密宗里是大礼拜，全身着地；显宗里有两种顶礼，一种是顶足，直接把佛或上师
的双足顶在头上，另一种是五体投地，也就是小礼拜。这都属于身顶礼，是一种恭敬的表现。
语顶礼，赞叹极乐世界、阿弥陀佛的功德。念诵祈请文、赞叹文，都属于语顶礼。要用口来
做顶礼，不让它闲着。它一闲了，就会造恶业或无记业。
意顶礼，忆念上师三宝的功德。在此忆念世主阿弥陀佛、西方极乐世界的功德就是意顶礼。
如果没有意顶礼，只有身顶礼或者语顶礼，这样的顶礼没有多大的功德。因为意是主宰。如
果做语顶礼或身顶礼的同时，心在散乱，造恶业，这些身、语的顶礼统统没有用。
大乘佛法是以意为主的，所以最主要、最根本的是意顶礼。没有意顶礼，就不会有语和身的
顶礼，即使有也是假的。做顶礼，不是一定要以口或身来做，在意念中就可以做。 “三门敬顶礼”是略说，下面是广说。
法身无量光部主，右手放光化观音，
复化百俱胝观音；左手放光化度母，
复化百俱胝度母；心间放光化莲师，
复化百俱胝莲师。顶礼法身阿弥陀。
这里的做礼拜，主要是忆念阿弥陀佛的功德，是意礼做。在这种意念的摄持下，我们念诵此
文等一些赞叹文，然后做大礼拜或小礼拜，有巨大的功德和利益。所以在此处讲阿弥陀佛的功德。首先讲法身阿弥陀佛的功德。阿弥陀佛分法身、报身和化身。报身和化身都属于色身，是佛
为了度化众生，从法身中幻化出来的。法身阿弥陀佛就是我们所谓的一真法界。在一真法界中，诸佛是一体的。十方三世一切诸佛都是从法界中显现的，都是法身阿弥陀佛的幻化和游舞，所以法身阿弥陀佛是十方三世一切诸佛的本体。
“法身无量光部主”：在佛法里，尤其在密法里，佛、本尊分如来部、金刚部、珍宝部、莲
花部和事业部，共五部。阿弥陀佛，尤其报身阿弥陀佛是一切部的部主，也是莲花部的部主，所以在显现上阿弥陀佛的身色是深红色，代表莲花部，莲花部的诸多本尊身色也为深红色。
阿弥陀佛既是法身，也是报身，又是化身，下面讲化身。
“右手放光化观音”：阿弥陀佛右手发出白光，白光化成观音菩萨。
“复化百俱胝观音”：幻化出的观音菩萨又幻化了百千万观音菩萨。为什么幻化百俱胝？因

为一尊化身佛的所化刹土是百千万，所以在此处幻化的观音菩萨也是百千万。
在藏传佛教里，观音菩萨形象为男性，主要为了度化男性众生而幻化的，但也度化女性众生。 “左手放光化度母”：阿弥陀佛的左手放出绿光，绿光化成度母。在藏传佛教里，度母是女
性，有绿度母、白度母等二十一度母，主要是佛为了度化女性众生而幻化的。
“复化百俱胝度母”：度母又幻化了百千万度母。
“心间放光化莲师”：阿弥陀佛的心间放射出红色的光，红色的光化成莲花生大士。莲花生
大士是为度化末法时期的众生而幻化的。末法时期，法弱魔强，很多众生很难以寂静或慈悲的方式度化。为了降伏魔众，度化我们这些刚强难化的众生，阿弥陀佛从自己的心间幻化出莲花生大士。佛即将圆寂时，阿难非常难过，哭泣着祈请佛陀不入涅槃。佛说：“不要难过，也不要哭泣我将来会以上师的形象来度化众生。”末法时期，佛菩萨以上师、善知识的形象来度化众生，所以阿弥陀佛从心间幻化出莲花生大士。
“复化百俱胝莲师”：莲花生大士又幻化了百俱胝莲师。一尊化身佛所化刹土是百俱胝，所
以莲师也是百俱胝。其实佛菩萨的化现无量无边，不可思议：有时以佛、菩萨、上师的形象，有时以一般男女形象，有时以蚂蚁或其他动物的形象来度化众生。
“顶礼法身阿弥陀”：我们时刻忆念阿弥陀佛特有的功德而恭敬礼拜，这是最殊胜的。心中
忆念，口诵持偈颂，身做大礼拜或小礼拜，身口意三门同时做顶礼，顶礼法身阿弥陀佛。
佛于昼夜六时中，慈眸恒视诸有情。
诸众心中所生起，任何分别皆明知。
诸众口中所言语，永无混杂一一闻，
顶礼遍知无量光。
“佛于昼夜六时中”：“佛”即是阿弥陀佛。“昼夜六时”，白天分三个时段，晚上分三个时
段，一共是六个时段，这叫六时。
“慈眸恒视诸有情”：和“慈悲慧眼遥视我”一样，阿弥陀佛在一日六时中，每时每刻都以无
伪的慈悲心垂念我等一切众生，以智慧之眼注视我等一切众生。
阿弥陀佛没有一刹那不注视我等众生。众生何者在衰落，何者在兴盛；何者行善，何者造恶何者从恶趣中转生到善趣，何者从善趣中又堕落恶趣……阿弥陀佛都历历在目，了然于心。
在诸佛菩萨、上师三宝面前，没有当面与背后，明处与暗处的区别。我等众生愚痴透顶，当
面一套，背后一套；在明处是一种表现，在暗处又是另一种表现，这些阿弥陀佛都知道。

“诸众心中所生起，任何分别皆明知”：一切众生心中所起的任何分别念，无论是粗大的还
是细微的，阿弥陀佛都一清二楚、了了分明。虽然在遥远的地方，但都了如指掌，真是不可思议！ “诸众口中所言语，永无混杂一一闻”：一切众生所说的话语，阿弥陀佛能一一耳闻，永无
混杂。我们说善语、恶语，妄语、谛实语，绮语、念佛、念咒，恶语、悦耳语，离间语、化解他人的怨恨……阿弥陀佛一清二楚，明了而闻。
有些人当面不敢说阿弥陀佛、上师的坏话，就在背后说，觉得他们听不见。其实阿弥陀佛和
具徳的上师都能听见。但是，他们在没有特殊意义的情况下，不会斤斤计较。你再愚痴颠倒，他们仍然会摄受你，包容你，救度你。这就是他们的高尚之处。
“顶礼遍知无量光”：“遍知”，指都知道。一切缘起法，无论属于涅槃，还是属于轮回；无
论是名言中，还是胜义谛，都了了分明、一清二楚，像看自己的手掌一样。这是阿弥陀佛的一种无量功德。诚心忆念这样的功德，诵持这样的赞颂，恭敬地做大礼拜、小礼拜，三门敬顶礼。
除造舍法无间罪，诸诚信您发愿者，
如愿往生极乐刹，佛临中阴引彼刹，
顶礼导师无量光。
“除造舍法无间罪”：造舍法罪和无间罪的两种人无法往生西方极乐世界，这是根据显宗的
经典、教理而讲的。因为在显宗里，这两种罪属于定罪，即使忏悔，现世当中也无法忏除。
但我们有幸遇到了密法，遇到了金刚萨垛除障法。在金刚萨垛佛面前没有定罪，如理如法地
修持金刚萨垛除障法，舍法罪、五无间罪这种弥天大罪都能彻底忏除。只要具足四因，都能往生西方极乐世界。
我们还有一个殊胜的缘起，就是遇到了上师如意宝，并修学他的清净传承，这样一定能往生
到西方极乐世界。上师如意宝（晋美彭措法王）有一天在半睡半醒朦胧的状态中去过一个世界，那个世界叫小兜率天，有一位主尊，是弥勒菩萨的化身，他亲口授记：“凡是跟你结过缘的，暂时造过五无间罪、舍法罪，业力还没有穷尽的人，可以先到这个世界——小兜率天学修，不用太长时间就能往生西方极乐世界。”这是我们特有的一种缘分。我们有上师如意宝的愿力，有上师如意宝的加持，一定能往生到西方极乐世界，大家应该珍惜！
末法时期，犯舍法罪的人非常多。什么叫舍法罪？诽谤正法、诽谤宣讲正法的人，都是舍法
罪。

现在佛教分好多，有汉传、藏传、南传等。每一个传承又分很多宗派，如汉传佛教分净土宗
禅宗、华严宗等，藏传佛教分宁玛派、噶举派等。为什么要分这么多的宗派与传承呢？因为众生的根基、意乐不同，福报、善根、缘分也不一样。
凡夫的分别念重，在凡夫的境界中只有分别，不能与平等相应，所以必须要分宗派与传承，
这样才能度化末法时期的众生。若不分宗派与传承，只以一个宗派与传承，无法度化不同根基的众生，所以这样分是有必要的，也是佛菩萨、上师、善知识度化众生的一种方便和事业。
上师、善知识处于不同的对境，面对不同的众生，弘扬不同的宗派和传承，也强调不同的教
理。若是只弘扬一个宗派、传承或教理，没有多大意义。而且他们即使宣讲同一部经典或论典，内容也不一定完全一致，因为度化的众生不一样。
其实所有的教派都是佛法、正法，都是脱离痛苦的方法。但众生不知此密意，认为这个宗派
是正法，那个宗派是邪法；这个传承是清净的，那个传承是污染的；这个上师具徳，那个上师不具徳。到处造业，还认为佛法里有矛盾和冲突。其实佛法不矛盾、不冲突，这正是佛法的殊胜之处，不同层次、不同境界中，一句佛理可以有不同的含义，大家不用迷惑。佛法和其他的学问不一样，讲法和其他的讲座不一样。具徳的上师，有不同的饶益众生的方便，因此不能诽谤。
诽谤具徳的上师也属于犯舍法罪。具徳的上师弘扬的是正法，你诽谤他，等于诽谤了正法，
舍弃了正法。因此不要分别，更不要诽谤。
八万四千法门都是佛法。佛法是一块糖，从哪里吃都是甜的。众生以自己的福报与缘分会遇
到不同的上师和法门，所以珍惜自己的上师和法门就行了。
依止上师，学修与自己的相续相应法门的同时，不能东学西学，东抓西抓。这不是分别，而
是成就的要诀。一精通，一切精通；一清净，一切清净。亲近一位具徳的上师，等于亲近一切具徳的上师；精通一个法门，等于精通了一切法门。上师如意宝讲过：“不动摇自己的决心，也不扰乱他人的心。”要依止和自己有缘的上师，
不能东跑西颠；要学修和自己相续相应的法门，不要东学西学。不要去诽谤他众，不要去诽谤其他上师。你不动摇自己的决心，能一门深入、死心塌地地学修，这是成就的要诀；你不扰乱他人的心，不诽谤他众，不诽谤其他上师，这是保护自己的相续不造业，不被染污。
现在佛教界不是很团结，应该团结起来。都是佛祖释迦牟尼佛的弟子，都是一个教派的同修
道友，是一家人，不应该互相排斥，互相诽谤。但现在的情形是很悲观的，都在互相排斥，互相诽谤：

汉传诽谤藏传，藏传诽谤汉传；净土宗排斥禅宗，禅宗排斥净土宗。在藏区也是，格鲁派排斥宁玛派，宁玛派排斥格鲁派，互不相容。根本谈不上是佛弟子，谈不上是修行人。真的，大家不要这样，各修各的法，互不干涉。
为什么非要诽谤他宗，犯舍法罪呢？犯舍法罪的人，不只是无法往生西方极乐世界，将来还
要下无间地狱，在密宗里讲是下金刚地狱，所以不要犯舍法罪。
我们明理了，所以从今以后要发誓发愿：不能再造这样的罪业。以前我们造过这样的罪业，
现在要统统忏悔，通过金刚萨垛除障法也能忏除。若是业力太重了，暂时不能彻底忏除，我们也可以先到小兜率天修学，然后再去西方极乐世界。
五无间罪是指杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。杀父、杀母，是指杀害现世的父母。杀害过去世中的父母也是杀父、杀母，但不属于无间罪。有些人疑惑，“在菩萨的境界中，杀害动物也是杀父、杀母，是不是也算犯无间罪？”不是的。佛当初制定戒条的时候规定，杀害现世的父母才算犯五无间罪。
然后是杀阿罗汉。虽然在示现上，这个世界没有阿罗汉，但实际上肯定有的。杀害具徳的上
师善知识，也属于是五无间罪。
还有破和合僧。破和合僧这种罪现在比较容易犯。有些人在僧团、道场、寺院之间到处挑拨
离间。学汉传的和学藏传的相互挑拨，学净土宗和学禅宗的相互挑拨，学这个传承和学那个传承的相互挑拨，这都是破和合僧，属于无间罪。
我们有必要去造这样的罪业吗？破坏了一个和合的僧团、道场，能得到什么利益？有什么意
义？我们要仔细观察自己。我在这里奉劝大家不要犯这样无意义的弥天大罪，也不要听信挑拨离间的话，那都是魔的化现。在同修与同修、弟子与上师、道友与道友之间挑拨离间，罪业特别严重。 “诸诚信您发愿者，如愿往生极乐刹”：在这里，除了犯舍法罪和五无间罪的，其他所有众生若能诚心诚意地祈祷、忆念阿弥陀佛，能真心实意地回向发愿到西方极乐世界，都能“如愿往生极乐刹”。
阿弥陀佛的愿力不可思议，往生主要靠阿弥陀佛的愿力。我们这样的凡夫，靠自力很难往生
净土。阿弥陀佛曾经发过愿，只要忆念他，有到西方极乐世界的愿望，就能往生，否则他不成佛。现在阿弥陀佛已经成佛了，他的愿力已经实现了。
一心一意祈祷阿弥陀佛，真心实意地发愿到西方极乐世界，说起来容易，做起来难！有些人

在表面上也发心发愿，也念阿弥陀佛，但都不是真心，都是假的。若真心想去西方极乐世界，不可能畏惧死亡。如果死亡来临，就能往生西方极乐世界，亲见阿弥陀佛了。这应该是求之不得的事情，但是我们为什么害怕呢？这就说明没有深信阿弥陀佛，这种往生的欲望不是真实的。
大家要明白，没有积累资粮、净除罪障，在相续中无法生起定解，做不到一心念佛！很多人没有智慧，认为不用积累资粮、消除业障，一心念佛就行了。如果能“一心念佛”，一定能往生西方极乐世界。但是我们做不到一心念佛，就是因为没有足够的资粮，没有消除罪业。所以不要欺骗自己。 “佛临中阴引彼刹”：到临终的时候，阿弥陀佛以及他的眷属们会降临，接引我们往生到西
方极乐世界。
“顶礼导师无量光”：无量光佛阿弥陀佛是唯一的、究竟的导师。因为是他把众生接引到了西方极乐世界，这也是阿弥陀佛一种无量的功德，所以我们顶礼导师无量光。我们能忆念、诵持偈颂，并做大礼拜、小礼拜，就是三门敬顶礼。

《极乐愿文》讲记（五）

今天我们继续学修《极乐愿文》中的第二因：积资净障。如果没有足够的资粮，没有消除业
障，往生西方极乐世界非常难。我们通过七支供这一殊胜的方法与窍诀，就能圆满资粮、净除业障。现在继续讲七支供中的第一支——顶礼支。
佛之所以宣讲顶礼这种修法，是因为它能直接对治傲慢。若是我们有傲慢心，就不能发现和
学到别人的功德，也不能发现和改正自身的缺点。所以说傲慢是一切成就最大的障碍。因此在修行的过程中，想要断除自相续中的傲慢，最好的方法就是做顶礼。
若是没有做意顶礼，只做语和身的顶礼，不一定能达到真正的效果，所以意顶礼才是最根本
的。我们平时忆念上师三宝，忆念西方极乐世界，忆念阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨以及阿弥陀佛的眷属的功德，都属于是意顶礼。
您之寿量无数劫，不趣涅槃今住世，
一心恭敬祈祷您。除非异熟业果外，
寿尽亦可享百岁，遣除一切诸横死，
顶礼怙主无量寿。

“您之寿量无数劫”：无量寿是阿弥陀佛的一种功德，密宗里的“长寿佛”就是无量寿佛。这
里是从忆念阿弥陀佛寿命无量的角度做顶礼的。阿弥陀佛的寿命是以劫为单位计算的，不是几十年、几百年、几千年，而是“无数劫”。
“不趣涅槃今住世”：阿弥陀佛正在西方极乐世界住世，在数劫中不入涅槃。这是阿弥陀佛
在因地的愿力，也是西方极乐世界众生的福报，所以阿弥陀佛可以享用这么长的寿命。这也是不可思议的！
“一心恭敬祈祷您，除非异熟业果外，寿尽亦可享百岁”：一心祈祷阿弥陀佛、无量寿佛，我们的生命就能延续，除非“异熟果成熟”。此处强调阿弥陀佛这种功德，是因为娑婆世界的众生都非常希望自己的寿命长久，尤其是念佛的众生都比较喜欢这样的功德和利益。在这里也是为了能让众生生起信心。
“异熟果成熟”，是指三尽：业尽——业力穷尽；寿尽——寿命穷尽；福尽——福报穷尽。“三尽”的人，谁也无法延续他的生命。
业寿是否已尽，有四种情况：
第一种，业未尽，寿已尽。业力还没有穷尽，但是寿命已经穷尽了。比如说，人死亡以后再
投生为人，旁生死亡以后再投生为旁生。
第二种，业已尽，寿未尽。比如说，在人间，上半生享福，下半生受苦，这就是业力穷尽了
寿命还没有穷尽。
第三种，寿尽了，业也尽了。比如说，人的寿命穷尽以后，投生到别的道——天界或者旁
生，这是业穷尽了，寿命也穷尽了。
第四种，业没有尽，寿命也没有尽。比如，有些人终生受苦，有些人终生享福。
在此处，为什么讲业尽、寿尽、福尽这三尽呢？若是寿命已尽，福报未尽，通过仪轨、法力
可以把福报转为寿命。比如，我们可以通过修长寿佛仪轨，或得到大德高僧长寿佛的灌顶，以这样的缘起和方便，可以把福报转为寿命。自在法力的人也可以通过仪轨修法，将寿命转为福报。在有能力的情况下，寿和福可以互相转换。
但在业尽、寿尽、福尽三尽的情况下，即使药师佛、阿弥陀佛亲自降临，灌顶或加持，也无法延长人的寿命，所以此处是“除非异熟业果外”。其他情况下，通过一心祈祷阿弥陀佛、无量寿佛，可以享用百岁以上的寿命。

为什么是百岁呢？佛在世时，娑婆世界的众生寿命是一百岁，而现在众生的寿命大概是六十
岁。一百岁只是形容，并不是确指，但在一般的情况下是这样的。这里说的是能延长寿命的意思，延长到一百岁，或许更多。
“遣除一切诸横死”：佛在经中讲过十八种非时死。“非时死”是寿命还没有到“三尽”的地
步，突然出现障碍和违缘，失去了生命，属于非正常死亡。
佛在经中讲过九种横死，非时死很多都属于横死。横死是指虽然人的寿命、福德还没有穷尽
但出现了意外的障碍或违缘，比如死于火灾、水灾、风灾、地震等灾害，还有以上吊、跳楼等方式自杀。
现在地球变了，灾难也多了，大家在新闻中也能看到。这几年，四大灾害接连发生，有些地
方发生火灾和水灾，有些地方刮起了台风，还有近年来几次比较大的地震，致使很多众生遇难，这些都属于横死。还有在其他灾难中失去生命的众生，都是横死，也是非时死。在灾难面前，人们都是惊恐万分。但若是到了“三尽”之时，即使再担心、再害怕也没有用，必须要离开这个世界。若是还没有到“三尽”之时，在危难面前，若能一心祈祷阿弥陀佛，这些非时死都能遣除。
在危难中得到救助，这是众生最大的希求。阿弥陀佛的这种功德，虽然很多人都有所闻，但
是并不明白、并不深信其中的道理，所以经常有这种恐惧和忧虑。若是你明白并深信了这个道理，不会是这种状态的。
我们要仔细观察、思维佛讲的这些道理，这些都是佛对我们的教导，是让我们摆脱烦恼与痛
苦的方法。我讲过，在学修佛法的过程中不要三心二意，自己是否是信佛人、学佛人，一定要确定下来；佛讲的这一切是否值得我们相信与学习，也应该确定下来。若是你认为不值得学习，不值得信任，干脆就不要学了。如果暂时福报不够，缘分不到，就先放下。
若是你通过仔细的思维和观察，确定佛值得信任，佛法值得学习，就不要再摇摆不定，不要在灾难和违缘面前心慌意乱，应该一心祈祷上师三宝，一心念“阿弥陀佛”，所有的问题都能迎刃而解。上师三宝确实是唯一的怙主！一句佛号确实是无价之宝啊！
我们现在不是这样，一有点风吹草动了，根本想不到上师三宝，想不到阿弥陀佛。真正懂得
佛理、懂得佛法、深信佛法、有修行的人不会这样。我们真能诚心诚意地忆念上师三宝、阿弥陀佛，对我们的利益不可思议啊！

为什么在此处讲阿弥陀佛这些不共同的功德，然后做顶礼呢？因为忆念这些功德本身就是意
顶礼。如果我们还能同时做语和身的顶礼，一切问题都能解决，一切功德都能圆满，不用别的法门，只用这个法门就足够了。我们若是真深信了，真做到了，当下就解脱了，就圆满了。但是我们分别念重，疑心重，认为只以这样一个法门，只靠这样一个方法，很难成就。所以在此处也讲了其他的法门。 “顶礼怙主无量寿”：顶礼我们唯一的怙主无量寿佛。前面的偈颂里讲的是无量寿佛能遣除
我们寿命上的障碍。其实，阿弥陀佛能遣除我们身体上、心灵上的任何违缘与障碍。所以说阿弥陀佛是我们唯一的怙主。
无数广大三千界，遍满珍宝做布施，
不如听闻极乐刹，阿弥陀佛名号后，
以信合掌福德大，是故敬礼无量光。
“无数广大三千界，遍满珍宝做布施”：用遍满无数个三千大千世界的珍宝来做布施。这里
说的不是以普通的吃穿用的东西来做布施，而是以范围非常大、数量非常多的珍宝来做布施，不是一般的布施。
“不如听闻极乐刹，阿弥陀佛名号后，以信合掌福德大”：不如听到西方极乐世界，听到阿
弥陀佛的名号后，以信心、恭敬心做一次合掌的功德大。
这是多大的功德、善根和福德啊！真的，我们就是信心不足，福报不够。我们也不是没有听
到过西方极乐世界，也不是没有听到过阿弥陀佛的名号，但是我们有没有生起信心？有没有非常恭敬、虔诚地做过一次礼拜，合过一次掌？
有些人没有主见，总是盲目跟风，一听说做慈善好、做义工好，就把修行扔了，也不念佛，
也不祈祷阿弥陀佛了。做慈善、做义工不是不好，但是都不如一心祈祷一遍阿弥陀佛，都不如一心一意忆念一遍阿弥陀佛！
若是能做布施，会得到特别大的功德、福德和善根。但与身口意顶礼阿弥陀佛的功德相比，
差距非常大。一心一意忆念、祈祷阿弥陀佛的功德，远远超越了做布施的功德。 “是故敬礼无量光”：所以我们应该三门恒时顶礼无量光佛。
谁闻阿弥陀佛号，表里如一自深心，
仅生一次诚信心，彼不退转菩提道，
顶礼怙主无量光。
谁能听闻到阿弥陀佛的名号，从内心深处仅生起一次虔诚的信心，然后表里如一地祈祷一遍

阿弥陀佛，这个人再也不会在菩提道上退转，最终一定能成佛。
在此处强调，从内心深处，能够表里如一，是很重要的，并不仅仅是在口头上念诵、在表面
上顶礼就可以了。
闻佛阿弥陀名号，乃至未获菩提间，
不转女身转贵族。生生世世具净戒，
顶礼善逝无量光。
仅仅听闻到阿弥陀佛的名号，从现在起一直到成佛为止，不会转生为低劣的女身，而会转生
在尊贵的家族里，具足修持正法、受持戒律的缘分，生生世世都能受持清净的戒律。有这样大的功德和利益。
在佛法里，尤其在显宗里提到女身的时候，是指普通的女身。在过去，女性没有太多的自由
修行上的障碍比较大，烦恼、习气也比较重。
此处讲的是，即便转生为女身，也是有智慧、有修行、有能力、可以自由修法的女身，而不
转生为普通的、低劣的女身。
“顶礼善逝无量光”：忆念阿弥陀佛这些不共的功德，同时做礼拜，也可以说是身口意三门
顶礼善逝无量光佛。这是第一支，顶礼支。
第二支，供养支。若是能表里如一地做供养，能对治很多烦恼，尤其是能对治吝啬心等烦恼
供养支的所依或对境也是西方极乐世界、阿弥陀佛以及他的眷属。
吾身受用及善根，一切真实之供品，
意幻七宝瑞相物，本成三千世界中，
十亿日月洲须弥，天人龙之诸受用，
意幻供养无量光，为利我故悲纳受。
“吾身受用及善根，一切真实之供品”：供养分真实供养和意幻供养。真实供养是用身体、
受用、善根来做供养。
身体、受用、善根这三个对境，都是我们比较贪着的。有些人非常执着自己的身体或生命，
有些人非常执着自己的受用或钱财，有些人非常执着自己的善根与功德。我们要把这些统统供养给上师三宝、阿弥陀佛，同时也要断掉对身体、受用、善根的贪着。若是发自内心的时时做供养，直接能对治我们这三种贪着。
第一，身供养。阿弥陀佛、上师三宝的事业是利益众生，我们把自己的身体供养给阿弥陀佛

上师三宝，做他们弘法利生的工具，以身口意行持弘法利生的事业，这才是真实的做身供养，仅仅在口头上说是没有用的。
第二，受用供养。把自己所拥有的饮食以及其他的财物，供养、奉献给上师三宝，这是真正
的受用供养。
第三，善根供养。将自己过去世、现在世、未来世中所积累的善根全部供养给阿弥陀佛，让
阿弥陀佛来安排这些善根，让阿弥陀佛来回向给众生。
这都是“一切真实之供品”。我们若是真的能做到这三种供养，就会同时遣除相续中的三种
贪着，这也是一种成就。
“意幻七宝瑞相物”：这是意幻供养。“七宝”指轮王七宝（骏马宝、金轮宝、玉女宝、摩尼宝、将军宝、大臣宝、白象宝），“瑞”是指八吉祥瑞（宝伞、金鱼、宝瓶、莲花、海螺、吉祥结、胜幢、法轮），“物”是指八吉祥物(宝镜、牛黄、奶酪、吉祥茅草、木瓜、海螺、黄丹、芥子)。这些都属于转轮王才能享有的物品，一般人没有这个福报，不可能拥有。心里观想这些不可思议的物品，将其供养给阿弥陀佛。这也是一种意幻供养。
“本成三千世界中，十亿日月洲须弥”：从世间的角度来讲，三千大千世界本来就是成立的稳固而恒常，所以在这里把“三千大千世界”称为“本成”。将三千大千世界中清净美好、珍贵稀有的东西，包括十亿日轮、月轮，还有四大洲、须弥山，通过忆念、观想的方式都供养给阿弥陀佛。 “天人龙之诸受用，意幻供养无量光”：“天”指天界众生，“人”指人道众生，“龙”指龙
宫众生。将天人、人、龙宫那些众生的一切受用，都毫无保留地供养给阿弥陀佛、无量光佛。这也属于意幻供养。
我们随时都可以做意幻供养。佛在很多经中讲过，若是对意幻供养和实物供养深信不疑，它
们将毫无差别。在这里做意幻供养，有不可思议的功德、善根和福德。
大家应该随时做供养。在有条件、方便的情况下可以做实物供养，在没有条件和机缘的情况
下可以做意幻供养。我们时时处处都可以做供养，以遣除内心的贪着或烦恼，同时也给自己积累善根和福德，这非常重要。
“为利我故悲纳受”：无论是实物供养还是意幻供养，都是为了我们自己，而不是为了上师
三宝和阿弥陀佛。在上师三宝和阿弥陀佛的境界中，黄金和牛粪等同，手掌和法界等同，我们是否供养他们，对他们来说无所谓。但是上师三宝和阿弥陀佛是我们的福田，为了自己，我们应该多在这样

的福田里种善根和福报，将来会有非常大的收获。
我经常讲，上供下施是给自己做的，不是给别人做的。这些善根、福德、功德，都种在自己
的相续与阿赖耶识当中。将来果报成熟时，也是成熟在自己的相续中，不是成熟在他人的相续中。所以大家要多付出，有舍就有得，有付出就有回报。若真想关心自己，真想为自己积累资粮
就多做布施，多做供养，将来所得到的会更多。努力奋斗只是缘，若没有因，很难转变命运，连世间的财富都很难具足。我们种善根、上供下施，都属于因。有这样的因，加上努力奋斗这样的缘，因与缘和合时就会产生果报。所以种善根很重要。
“为利我”，就是为了利益我；“悲纳受”，慈悲地纳受我的供养。佛菩萨能接受我们的供养，
实际上是为了饶益我等众生。但是很多人不懂这些，都颠倒了，认为做供养、做布施是为了佛菩萨，为了他人。这种人应该多闻法、多明理。若是能认识到供养和布施是为了自己种福田，一切付出都是为自己，心里就不会有烦恼了。
我们能上供下施，能发自内心的施舍，能对治自己很多的烦恼习性，尤其能对治贪心和吝啬心这些烦恼，同时也会得到很多成就。供养支圆满结束了。

《极乐愿文》讲记（六）

今天接着讲第二因：积资净障——积累资粮、净除罪业。
昨天讲了七支供的第二支供养支。我们无论是做供养还是做布施，如果心里没有生起施舍心
没有断除分别与贪着，即使做了，也没有多大意义，达不到真正的目的。我们无论在何处，无论在何种对境中，都能把握自己的心态，不贪着、不分别、不执着，这是做供养的最终目的，也是做供养最佳的效果。所以大家应该从真实的意义上下功夫，这很重要。
第三支，忏悔支。我们要解脱成佛，而忏悔是我们解脱成佛过程中的必经之路，是必不可少
的修持方法。我不止一次地给大家讲过，修行的过程就是忏悔的过程，不懂忏悔的人就是不懂修行的人。真正的忏悔就是知错、改错。除此之外，没有别的忏悔。
做忏悔最基本、最关键的是具足四种对治力，四种对治力中的破恶力和返回对治力就是我们

所说的知错和改错。若是没有知错，怎么能有破恶力呢？若是没有改错，怎么能有返回对治力呢？四种对治力中，破恶力和返回对治力是最重要、最根本的。
在《极乐愿文》里，乔美仁波切也讲到，若是对自己的错误和罪过没有真正的追悔之心，没
有一个深刻的了解与认识，是无法彻底消除业障的。除此之外，还要有誓不再犯的决心，否则，也不能彻底遣除业障。作为凡夫，不可能没有错误，也不可能不犯错误。但若是你真正能意识到错误，能改正错误，就是修行。
在佛法里我们经常提到开悟、成就。简单地讲，知错就是开悟，改错就是成就。我们有一句法语：“发现自己的错误，就是开悟；改正自己的错误，就是成就。”你认识了一种错误，就增加了一种觉悟；你改正了一种错误，就改变了一点相续，就有了一点进步，这也是所谓的成就。
忏悔能对治很多烦恼，尤其能对治愚痴。愚痴是烦恼的根，也是轮回的根，是一切痛苦的来
源。所以我们在这里通过忏悔对治愚痴。如果没有愚痴，我们不可能有烦恼和业障，也不可能感受痛苦。因为我们有愚痴、有我执，导致我们起烦恼，有自他的分别。贪自己，或者贪属于自己的；嗔恨他人，或者嗔恨属于他人的。贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼、非理做意就会在相续中产生。这都是无明、愚痴导致的。
若是没有愚痴、无明，不可能有这些执着或者分别；没有执着和分别，不可能有烦恼；没有
烦恼，就不可能造业；不造业，就不用六道轮回了；不六道轮回了，就没有痛苦了。这也是一个因果循环，因结束了，果自然就会结束；因成熟了，果自然就会产生。因果循环是一种自然规律。
佛在《俱舍论》中通过问答的方式阐述了轮回中各种各样的情形。轮回是由什么产生的？佛讲了产生轮回的原因——善与恶的业力。这些业力又是怎样产生的？佛讲了是因为有烦恼。烦恼又是怎样产生的？佛讲了是因为无明，尤其是从当初的无明中生起的。
因此在修行的过程中，忏除业障至关重要。作为凡夫，不可能没有业障，但是通过忏悔都可
以忏除。佛在经中也讲过，有两种人可以解脱、成就：一种是不犯错、不犯戒的人。这种人非常稀少，除了我们的本初佛——普贤王如来之外，没有不犯错、不犯戒的人。另一种是犯错了，但知道忏悔的人。这样的人一样可以解脱、成就。
现在有很多人都非常自卑，觉得自己造业太多，罪业太重，很难解脱、成就。我讲过，没有
文化不是问题，罪业深重也不是问题。我们有幸遇到了佛法，并且有这么好的学佛修行的条件，又有这么好的忏除业障的方法，若是你能真正如理如法地学佛修行，都能解脱，都能成佛。

佛在世的时候，有这样一个公案。有人依止了一个邪师，邪师让他杀人，并告诉他：“你若是能亲手杀死一千个人就可以解脱。”他听信了这个邪师的话，杀死了九百九十九个人。杀最后一个人时，遇到了佛陀。他想杀佛，于是就去追赶佛。虽然他跑的非常快，基本上他想杀害的人都跑不掉，但是佛有很多不可思议的功德和神通，他无论如何也追不上。后来，他觉得这个人不一般，这样一转念，佛就开始救度他了。佛说：“你不应该这样，若是你真正想解脱，应该依正法，依正道。你现在这样的行为会导致自己堕落恶趣，不会解脱。”他觉得佛讲的话很有道理，就听从了佛的教导，当下皈依。我们有句谚语：“放下屠刀，立地成佛。”他杀害了九百九十九个人，可是通过忏悔，业障都忏掉了，最后证得了阿罗汉的果位。
还有一个叫莲花色的女子，长得非常美，像莲花一样。莲花色女当初是个妓女，后来，先后
跟随了九个男人，然而这九个男人都死了。最后莲花色女生起了厌烦心，到天葬台准备自杀。佛知晓她的情况，通过神通来到她面前度化她。佛问她为什么要自杀？她就讲述了经过。佛对她说：“你自杀对这些人不仅没有好处，反而还有伤害，对自己也有很大的伤害，自杀以后会下地狱的，要感受地狱的痛苦……”佛给她讲了很多佛理，莲花色女生起了出离心，追随佛精进修行，最终也成就了阿罗汉果。
类似的公案，《百业经》和其他的佛经里还有很多。这些公案都是真实的，讲的都是以前造
过恶业、罪业深重的人，通过忏悔和修行，最后解脱、成就的故事。
我们虽然曾经造过一些恶业，做过一些坏事，但是现在遇到了佛法，遇到了这样殊胜的法，
我们有救了。我们应该如理如法地修学除障法，好好忏悔，很快就会净除业障。我们现在学的都是窍诀，走的都是捷径，不用通过勤作，不用经历漫长的时间和过程，就能解脱成佛。所以大家要有信心，尤其要重视这种消业的修法。
我们平时修持除障法的时候，主要依四种对治力忏除业障。乔美仁波切在此处讲的也是四种
对治力，通过这种方法，所有的业障都能被忏除。
在明观福田里讲过，阿弥陀佛以及他的眷属是所依对治力。在阿弥陀佛以及他的眷属面前发
露忏悔，对往昔所造的恶业有一颗追悔之心，这是破恶力。对这些恶业生起誓不再造的决心，是返回对治力。诸佛菩萨的加持力与自己清净的愿力合二为一，通过这样的缘起和殊胜的方法，最后忏除了所有的业障，叫现行对治力。我们在佛菩萨、上师三宝面前，应该依这四种对治力发露忏悔。
罪业有两种：一种是性罪，另一种是定罪。性罪也叫自性罪，它的本性是一种罪。自性罪有

一般的自性罪，也有比较严重的自性罪。一般的自性罪有很多种，这里我们主要讲的是十种恶业：身三种恶业，口四种恶业，意三种恶业。一般的情况下，人人都可能造十种恶业，所以我们应该发自内心地忏悔。
另外一种是定罪，也可以叫佛制罪，就是佛制定的罪。佛为了让我们精进修行，更快地忏除
业障，降伏烦恼，消除习气，而制定了这些罪。
父母为主吾等众，从无始时至今生。
杀生偷盗非梵行，发露忏悔身三罪。
“父母为主吾等众”：以现世的父母为主，以及生生世世的父母。也就是指一切众生。
从恩德方面来讲，生生世世的父母与现世的父母相比没有什么差别，对我们都是一样恩重如
山。从佛法的角度来讲，众生都是平等的，生生世世的父母也是平等的。但在这里为什么要以现世的父母为主呢？因为从世间的角度，从仁义道德的角度来讲，现世的父母和生生世世的父母不一样。佛法不离世间法，世间法是一切修法的基础。为了体现世间的道德，体现孝道，所以在这里要以今生的父母为主。
我们在阿弥陀佛面前发露忏悔的时候，不应该忘记父母，应该带着现世的父母以及生生世世
的父母做忏悔。为什么呢？因为我们现在有幸遇到了佛法，有了消业的殊胜机缘，通过这个机缘，可以遣除无始劫以来所有的业障。我们通过忏悔可以脱离痛苦，可以开悟证悟，可以解脱成就。我们有这样一个极大福报的时候，不应该忘记父母。
我们带着一切父母众生做忏悔，这里有慈悲心和菩提心的摄持，因此这种修法就变成了大乘
修法，这种善根也可以成为圆满佛果的资粮。所以说，这是非常殊胜、非常不可思议的一种修持方法。 “从无始时至今生”：从无始劫以来一直到现在。这是说罪业所积累的时间。我等一切众生
在流转轮回的过程中造过无量无边的罪业，应该统统在阿弥陀佛面前发露忏悔。有些罪业我们能想起来，应该尽量思维、回忆；有些恶业虽然想不起来，但是阿弥陀佛都一清二楚。应该以这样不覆不藏的心态来做忏悔。
“杀生偷盗非梵行”：这是身三种恶业。
杀生就是故意杀害众生的生命，断绝众生的命根。
一个完整的杀业要具足四个条件。第一，杀生的对境，是自他一切有生命的众生。第二，杀
生的动机，有故意杀生的恶念。第三，杀生的行为和方式，比如用武器杀害，用毒药杀害，通过恶咒、

施法杀害等。自己亲自杀害和让他人杀害都是杀生的行为。第四，杀生的结果，就是最终断绝了众生的命根，让他们的身体和神识分开。
杀生的动机有三种：以贪心、嗔恨心和愚痴而杀生的。为了吃肉，为了穿动物的皮，或者为了得到动物的骨头和身上其他的东西……而去杀害众
生，这都是以贪心而杀生。
以报仇的心理杀害仇敌，或嗔恨心生起时没能控制住，杀害了众生。比如有时候蚊子咬了一
下，心里一生气，就把它打死了，这都是以嗔恨心而杀生。
还有以愚痴而杀生。前面讲过的公案里，那个人依止了邪师，信奉邪道和邪说而杀生。还有很多外道认为杀害众生能得到解脱。社会上很多人也是这样说的：“对社会、对人类有害的动物一定要杀掉，这样有功德，没有罪过。”这些邪说都属于外道。听信他人的劝导，在他人的引导下，杀害众生的生命，这都是以愚痴而杀生。
有些生意人每天在集市上杀鸡、鱼等动物卖钱，这本身就具足了以贪心、嗔恨心和愚痴而杀
生。根本不知道这些众生也有痛苦，也不知道杀害这些众生有何种罪业，这是以愚痴而杀生。为了赚钱或维持生活，这是因贪心而杀生。有时候他们还会以残忍的方式来对待动物，看见动物活蹦乱跳的，嗔恨心一生起来，就用菜刀砍、用棍棒打，顷刻间断绝了它们的命根，这是以嗔恨心而杀生。
一般的情况下，以嗔恨心而杀生的，将来要下地狱，感受地狱的痛苦；以贪心而杀生的，将
来要转生为饿鬼，感受饿鬼的痛苦；以愚痴而杀生的，要投生为旁生，也要被人杀害，或者感受旁生互相吞噬的痛苦等果报。多可怜、多愚痴啊！
但是现在说他们也不信，劝也不听。今生有这种杀生的习气，就是杀生的同行等流果，现在
业力现前了。这种人就算贤劫千佛同时降临也无法被救度。所以我们应该默默地发心发愿：愿他们将来能遇到佛法，那时我们能救度他们。除此之外，我们也无能为力。
前面是以杀生的动机来分类的。以杀生的对境来分，也有上、中、下三等。杀阿罗汉、杀父
杀母、杀上师，这是最严重的杀生；杀入道者、梵净之人以及一般的人，是中等杀生；杀害一般的动物，是下等的杀生。
我们在《佛光普照·百日共修开示》中讲过十种不善业都有四种果报，杀生也不例外。异熟果
是堕落三恶趣，感受三恶趣的痛苦，很难解脱。即使好不容易解脱了，暂时投生为人了，还要感受三种果报：等流果、士用果和增上果。等流果包括感受等流果和同行等流果。

杀生的感受等流果是短命多病。有的众生寿命特别短，在母胎中就死掉了，有的出生没几年
就夭折了，还有的在青年或中年的时候就早逝了。这都是杀业的果报。
杀生的同行等流果，就是转生为人或动物以后，依旧有杀生的习气。有些动物靠捕食其他动
物为生，有些人从小就有杀生的习气，上班工作了也离不开这样的环境。这都是往昔杀业的同行等流果。
很多人问我：“我做的工作必须要杀生，我应该怎么办？做还是不做？是杀还是不杀？”问
我没有用！佛在经中讲得一清二楚，现在应该忏悔，通过忏悔可以消除往昔所造的恶业。因结束了，果自然就结束了，我们自然就会远离这种环境、这种工作，这是最佳的方法，不用到处去问别人。我们是学佛人，应该依法不依人，应该依教奉行。
增上果主要是成熟在外在的环境上。在地球上，有很多众生出生在一些危险的地带，出生在
经常发生海啸或地震等多灾多难的地方。这都是杀生的增上果。
杀生的士用果就是造了杀业以后，恶业时时刻刻在相续中增长，果报也会不断增加，将来要
感受无穷无尽的痛苦。所以我们应该尽快忏悔这些罪业。每天念二十一遍百字明就能控制恶业的士用果，相续中的恶业也不会增长。
杀生的业果非常微妙，一般人无法衡量和判断，所以我们应该以佛的教言来取舍善恶，忏悔罪业。佛在《俱舍论》中讲过，亲自杀、让别人杀、随喜杀，都是一种杀业。有人怀疑：“随喜杀生能造业吗？别人杀生，我只是心里生起了欢喜之心，只是一种起心动念，没有杀生的行为啊？” 佛在《俱舍论》里，从“作”和“积”的角度讲造恶业（“作”是作业，“积”是积累），尤
其讲杀业，共有四种情况。
第一种是作已积集罪。既作业了，也积累了，这是指我们亲自杀生。比如我们今天亲手打死
了一只蚊子或其他小含生，这是故意杀生。有这种恶念，也有这种动机，所以是有作业，这种恶业在相续中也会积累。
第二种是积而未作罪，就是没有作罪业，但是在相续中也积累罪业了。为什么呢？这是我们
随喜他人造业的缘故。为什么说是未作罪呢？就是指我们没有用身、口去做。比如说，我们亲自去杀，这是以我们的身来造业，这是作；我们让别人去杀，这是以我们的口来造业，也是作。我们随喜了是意，谈不上是作。虽然不是作，但是这种恶业也会在我们的相续中积累。
如果是好多人一起造业，每个人都会在相续中积累罪业。比如说十个人一起计划去杀一个人

虽然最终自己没有亲自去杀他，但是有这种发心和计划。这样在别人杀生的时候，自己的相续中也会积累这种杀业，这也是未作罪而在相续中积累业。
我经常强调共修，因为共修时，若大家能一同发一颗善心，做一件善事，所有的人都能得到
同样的功德或善根。做恶业也是一样，一同发一个恶愿去做一件恶事，虽然自己没有亲自实施，但有随喜的这种恶念，相续中也会积累这种恶业。
第三种是作已不积罪。作了，但在相续中没有积累这种罪业，而是在无记中。比如我们走路
时，踩死了蚂蚁或小含生，这不是故意杀生，而是无意中杀生。虽然是亲自杀的，但在相续中没有积累这些恶业。
佛在经里讲过很多公案，有些人无意中杀害了别人的生命或者造恶业了，后来也感受果报了
因果不可思议，在特殊情况下，也不好说。但一般情况下，按照佛在《俱舍论》里讲的，是不积累罪业的。
第四种是未积未作罪。既没有作，也没有积累，是指在梦中做恶业。其实在大乘佛法里，梦
中也不能有恶念。但这里强调的是，梦中杀生不是完整的、真正的杀生；梦中做这些恶业，不是真实的。所以在显宗里，尤其是小乘里讲，在梦里所做的这些都是未积未作，既没有作，在相续中也没有积累恶业。
这四种情况我们都要明白，而且需要对治。所以在这里给大家讲了一下。
这都是杀业。我们不仅在现世中，而且在生生世世中肯定杀过无数的生命。现在阿弥陀佛赐
予我们消除罪业的机缘，有了忏悔的机会，我们应该利用这样的机会统统忏除这些业障。 “发露忏悔身三罪”：“发露”是在阿弥陀佛、上师三宝面前不覆不藏——不覆盖、不隐
藏自己的过失和恶业。这里也包含了破恶力和返回对治力。若是相续中真正具足了破恶力和返回对治力，也肯定有发露忏悔；若是不能发露忏悔，做不到不覆不藏，很难具足破恶力和返回对治力。若是你对往昔所造的恶业生起了强烈的追悔之心，真正有誓不再造的决心，不可能再覆盖、隐藏自己的业障和错误。若是还想覆盖、隐藏，肯定没有真正的知错、改错。
忏悔是通过佛力的加持，通过自己的善根，使业障和自己的相续分开。我们能做这样的忏悔
才能消除杀生的罪业。
偷盗就是不予取，指在没有经过他人允许，或他人没有给予自己的情况下，通过明抢、暗偷
或欺诈等手段将属于他人的东西等占为己有。

偷盗也有以贪心、嗔恨心、愚痴而做的，和前面讲的杀生一样，可以依此类推，在这里不仔
细讲了。
偷盗分上、中、下三等。偷属于三宝的财产，属于修行者的财物，为上等偷盗；偷一般人的
财物，属于中等偷盗；偷旁生的财物等，属于下等偷盗。以这样的标准来划分偷盗的罪业。
只有满足四个条件才为一个完整的偷盗罪业。
第一是对境。即属于他人的财物。第二是动机。没有经过他人的允许，他人也没有给予自己
自己明明知道，却仍将他人的财富、财产据为己有，并且不是善意的，而是恶意的。第三是行为。在暗中、背后偷窃；通过强权明目张胆地将他人的东西据为己有；通过欺诈、念咒语、神通等手段获取，以及自己做、让别人做、随喜别人做，都算是偷盗的行为。第四是结果。把别人的财物归自己所有了，心里也把这些东西视为己有了。当相续中有这样的想法时，就犯了一个完整的偷盗恶业。 “非梵行”，在居士五戒里主要讲邪淫，在这里讲的是不净的行为。一般的情况下，以贪心
嗔恨心、愚痴做不净的行为，都会造业，也有罪过，所以最好彻底断除这些行为。若是现在有家室，没有完全断绝的机缘，那也尽量不要犯邪淫业。
妄语离间绮恶语，发露忏悔语四罪。
语四种恶业有妄语、离间语、绮语、恶语。这四种恶业也以贪心、愚痴心、嗔恨心来分类，
也要具足四个条件。这里简略地说一下。
妄语分上人法妄语、大妄语、普通妄语。不说谛实语而说谎话，就是妄语。妄语的对境是把
假话说给能听懂的人。妄语的动机是恶意地欺骗他人。如果是善意的，就不是妄语，而是方便语。妄语的行为是通过语言、手势或文字等方式来欺骗他人。对方相信不相信都无所谓，只要听到或看到了，就是妄语的结果。这就是犯了一个完整的妄语罪业。
离间语就是挑拨离间，是以贪心、嗔恨心、愚痴心而造的恶业。离间语也有上、中、下三等
上等的离间语是破和合僧，这是极大的离间语，也是一种非常严重的罪过；在上师和弟子之间，及同修道友之间挑拨离间，这是中等的离间语，罪业也特别严重；下等的离间语就是在一般人之间进行挑拨离间。
说一些没有用的闲话，都属于绮语。作为修行人应该说一些对修行有意义的话，不应该胡言
乱语。绮语也有以贪心、嗔恨心、愚痴心而说的，都要具足四个条件。绮语的对境是人，动机不是善意，而是恶意的。在《入行论》和《大圆满前行引导文》里也有这样的教理，善意地说绮语不积累恶

业。有的人爱说、爱听这些闲话，为了救度他、转变他，跟他说绮语，这是善意地说绮语。行为是自己说，结果对方听到了或者大家都知道了，这个时候就造了一个完整的绮语罪业。
恶语是恶口骂人。只要是说不悦耳的话，恼害他人、伤害他人的话都属于恶语。
这些是口四种恶业，是用口、语言造下的恶业，属于语罪，也要发露忏悔。
贪心害心与邪见，发露忏悔意三罪。
“贪心害心与邪见”：这三种业是以“意”来犯的，都属于起心动念，要把握非常困难，所以
大家更应该注意。贪着财物，尤其是贪着属于他人的财物，想据为己有，这种心态就是贪心。害心是在相续中存有伤害他人的心。比如他人衰败时，做事情失败时，或受到别人的羞辱、欺骗、伤害时，若是自己心里生起欢喜心、感到高兴，就是害心。有的人心特别坏，别人稍有点不吉利、不如意的事情，心里就特别高兴，这都属于害心。
邪见是不相信六道轮回，不相信西方极乐世界的存在，也不相信地狱的存在，不相信善恶业
报丝毫不虚的道理。
“发露忏悔意三罪”：发露忏悔现在与往昔所做的无数的“意”恶业。下决心：从今往后以正
知正念守护自己的三门，誓不再造这些恶业，让自己的相续和这些恶业永远断绝关系，永远分离。如果暂时有一些决心，也会消除一些业障，但不能彻底清净业障。想要彻底净除业障，就要让相续和恶业永远不同存，这才是最根本的消业。
这十种不善业是我们一般人都会犯的。在这里首先发露忏悔的，就是这些普通的罪业。无论是人，还是非人；无论是出家人，还是在家人；无论是学佛人，还是不学佛的人，都会造这些恶业，将来都会感受恶果，所以十种不善业都属于自性罪。

《极乐愿文》讲记（七）

今天接着讲第二因：积资净障——积累资粮、净除罪业。
在《极乐愿文》里讲到，我们在阿弥陀佛及其眷属面前如理如法地做七支供，可以积累资粮净除罪业。七支供中的前两支——顶礼支、供养支已经讲完了。
今天接着讲第三支——忏悔支。
消除业障，主要是对治烦恼。忏悔时，最好能把自己的心自然安住于大中观或大圆满的境界

中，这是胜义谛的忏悔方法，也是最殊胜、最究竟的一种忏障方式。我们现在是以四种对治力忏除自己的业障，这也是非常殊胜的一种方法。
忏悔就是深刻地思维、反省自己。不用说我们无始劫以来的生生世世，就是在今生今世所造
下的十种不善业也已不计其数。那么现在通过具足四种对治力的忏悔，把这些恶业从自己的相续中铲除，让相续和这些恶业断绝关系，再也不让它们污染我们的相续，这是忏悔业障的真正意义。
昨天讲的是一般的自性罪，今天讲的是一些极其严重的自性罪。我们深刻地反省自己，有没
有做过这些恶业。即使在现世中没有做过，在往昔中肯定也做过，所以应该好好地忏悔。
杀师父母阿罗汉，恶心损害佛身体，
发露忏悔无间罪。
首先讲无间罪。无间罪在显宗里是最顶极的罪恶，没有比此罪更严重的罪恶了，犯无间罪的
人死后直接堕入无间地狱。犯无间罪是堕入无间地狱的因。
“杀师父母阿罗汉，恶心损害佛身体”：一般来讲，无间罪是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。但是在这里，根据《祖法经藏论》的内容，增加了杀师——杀害堪布、阿阇黎、金刚上师、善知识。杀害上师或具徳的善知识也是无间罪。破和合僧在此处没有算在无间罪里，是因为依据的经典不一样。破和合僧也是无间罪，杀师也是无间罪，并不矛盾。
在这里，“堪布”主要指的是传戒之师。在小乘里，就是传沙弥戒、比丘戒的戒师；在大乘
里，传菩萨戒的就是菩萨；在密宗里，传密乘戒的就是金刚阿阇黎、金刚上师。这些讲的都是上师或善知识。
杀害上师、善知识的罪恶为什么这么严重呢？因为从功德的角度来讲，上师、善知识和佛没
有区别；但是从恩德的角度来讲，上师、善知识远远超越了十方三世一切诸佛。《涅槃经》中讲，当佛将要涅槃时，阿难等很多眷属非常难过，佛对他们说：“不要难过，将来我会以上师、善知识的形象来度化众生。”第二佛莲花生大士也说过：“无论是在印度、藏地还是其他地方，所有具徳的上师都是我的化身，和我无二无别。”
从无始劫以来到现在，我们流转于轮回中，由于福报不够，没有遇到佛出世，没有遇到佛亲
自转法轮，也没有成为佛所度化的众生。佛虽然已经涅槃了，但他的经典、教法还在住世。即使这样，如果没有上师、善知识的引导与窍诀，我们也无法领悟佛经、教法甚深的含义。现在我们遇到了具徳的上师，上师也慈悲地摄受了我们，教给了我们解脱的方法。我们通过上师的窍诀及教导，明白了佛

理，懂得了佛法，有解脱成佛的希望与机会，这都是上师赐予的恩德。所以从这个角度来讲，上师的恩德远远超过十方三世一切诸佛。若是我们恩将仇报，杀害上师、善知识，罪过非常严重。
杀父、杀母是指杀现世的父母。从世间的角度讲，现世的父母对我们的恩德非常大，没有比
现世的父母对我们还恩重的人，所以杀父、杀母的罪过非常严重。
从佛法的角度看，上师、善知识对我们恩德最大。他们既有慈悲心，又有智慧，赐予我们的
佛法甘露是治愈烦恼，脱离一切痛苦的良药，是解决所有问题的方法。不但能帮我们解决现世生活中的问题，还能帮我们解决心灵上最根本的问题，能给予我们永恒的安乐，其恩德远远超过了我们现世的父母。现世的父母对我们只有慈悲，没有智慧，他们再有能力，也只能赐予我们一些财富、权势等世间的福报，只能帮助我们解决现世生活中的一些问题，给予我们暂时的安乐，而无法给予我们永恒的安乐。他们能力不一样，所采取的方法不一样，结果也不同。因此从佛法的角度来讲，上师、善知识对我们的恩德最大。
现世的父母、上师或善知识，都对我们有很大的恩德，如果我们不知恩图报，反而恩将仇报
杀害他们，就会违犯因果规律，犯下非常严重的罪过，要堕入无间地狱感受不可思议的痛苦。
在显宗里，无间地狱是最底层的地狱。其他的八寒地狱、八热地狱等所有的痛苦，都包含在
无间地狱里，那里的众生寿命长达一个中劫。
杀罗汉、出佛身血（恶意损害佛身体）也是无间罪。这是从佛的功德的角度讲的，不是从恩
德的角度讲的。在世间与出世间，人与非人当中，佛的功德是最究竟、最圆满的，没有谁比佛的功德更大。这里没有说杀佛，是因为谁也杀不了佛。但仅仅是恶意伤害佛的身体，让佛的身体出一点一滴的血，罪过都非常严重，属于无间罪。因为佛的功德太殊胜了，所以我们应该恭敬佛，不该轻视佛甚至伤害佛。
除了佛，就是菩萨的功德最大了。除了一地以上的大乘菩萨，就算小罗汉的功德最大了。罗汉有小乘罗汉、大乘罗汉。小乘罗汉就是小阿罗汉，大乘罗汉就是大菩萨——一地以上的菩萨。杀害小罗汉、杀害一地以上的菩萨都属于杀罗汉。不但不恭敬他们，反而杀害他们，这是极其严重的罪恶，是弥天大罪，属于五无间罪。人死了以后本来要经过中阴界，通过阎罗王的审判，才能确定是上升还是堕落。但是造无间罪的人，不用经过中阴界，也不用经过阎罗王审判，命终以后直接堕入无间地狱。
“发露忏悔无间罪”：在小乘里、显宗里，无间罪是定罪，属于极其严重的自性罪，即使忏

悔了也忏不掉。现在我们得到了忏悔的机会，要在阿弥陀佛面前好好地发露忏悔无间罪。
我们虽然在现世中没有造过这些业，但在无始劫当中肯定造过，在相续、在阿赖耶识中肯定
储存着五无间罪的种子，这些种子一定会发芽结果，那时我们就要堕入无间地狱感受痛苦。佛在经中讲过，我也给大家讲过，业力现前时像洪水一样，任何人都无法阻挡。我们应该在业力没有现前、机缘还没有成熟时做好准备，防患于未然，通过佛法与修行的力量把堕入无间地狱的种子全部摧毁。杀害比丘与沙弥，污尼毁像塔寺等，
发露忏悔近无间。
“杀害比丘与沙弥”：指的是恶意杀害比丘或沙弥。在此只提到比丘和沙弥，实际上还包括
比丘尼和沙弥尼。恶意杀害比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼都属于近无间罪。按显宗的教理，尤其按小乘的教理，比丘和比丘尼是整个佛教的主人。佛在世时讲过：“我不是佛教的主人，比丘和比丘尼才是佛教的主人。”佛把整个佛教的权力都交给了比丘和比丘尼。
比丘和比丘尼所受的戒律是具足戒，他们的相续中有圆满具足的戒体。比丘共有二百五十三
条戒律，比丘尼有三百六十四条戒律，按显宗的教理，按别解脱戒来讲，就是具足戒。杀害他们，相当于杀害具足圆满戒律的人，相当于杀害佛教的主人，罪过也非常严重。佛在经中讲过，沙弥和沙弥尼都属于“罗汉蛋”，将来一化开就是罗汉。真正戒律清净的沙
弥或沙弥尼都是罗汉的种子，杀害他们相当于毁坏了罗汉的种子，罪过也非常严重。因此，不应该损害他们，更不应该杀害他们；而应该好好地尊重他们，护持他们。
“污尼毁像塔寺等”：“污尼”是污染尼众，包括比丘尼、沙弥尼。在此是对男众讲的，对女
众来讲是不应该污染比丘、沙弥。污染尼众是指恶意的，在对方不同意的情况下，通过各种手段强迫与她们发生不净行，破坏她们的戒律，污染她们的相续。在对方不愿意的情况下，通过下药等手段让对方接受，这都属于强迫。女众破坏沙弥、比丘的戒律也是一样。实际上这都是破坏法、舍法。法有两种：一种是教法，另一种是证法。教指的是教理、教法，即经、律、论三藏；证法是
戒、定、慧三学，也就是相续中的戒体或见地。沙弥戒、比丘戒，沙弥尼戒、比丘尼戒都属于戒学。若是没有人去污染，他们的相续本来是清净的，将来会成为罗汉，会证得圆满正等正觉的佛
果。若是你通过强迫的手段破坏了他们的戒律，污染了他们的相续，这相当于断绝了他们的慧命，破坏了他们的法身，断绝了他们的解脱之命，罪过非常严重！
所以男众不要轻易地接触尼众，女众也不要轻易地接触比丘或沙弥等出家僧众。凡夫很难把

握自己，若是你真正得地了，开悟、证悟了，完全能把握自心，到城市、甚至到一些不清净的场所都没有关系。
佛在世时规定，比丘和比丘尼所在的地方必须要有三公里的距离，平时不允许交往。现在我
们寺院也有规定，男众、女众必须分开；包括居士林也有这样的制度，大家都要遵守。有的人觉得自己没有事。现在是没事，很多人刚开始没有这种念头，但是怕遇到事情或机缘成熟时会生起这种恶念，犯这种错误。尤其是凡夫，嗔恨心、贪心一上来，根本控制不了，容易犯戒，犯近无间罪。另外，若是男众女众走得太近，别人看起来也不太如法。
我们实修中心必须要严格这种戒律和制度。男女居士必须要分开，保持距离，平时没有事情
不要互相交流。我们可以在固定的场合、固定的时间里交流佛法，但不要在私下里接触，更不要经常接触，这样容易犯错误。
“毁像塔寺等”：毁坏标准的佛像、佛塔、寺庙。佛曾亲自讲过：“佛像代表佛身，佛经代表佛语，佛塔代表佛意。”佛像、佛经、佛塔都是佛的所依，代表佛的身口意。我们应该恭敬承侍，不应该毁坏。
有时候我们在无记当中，不知不觉地会毁坏佛像与佛塔，这也有很大的罪过。但在这里是指
恶意地毁坏。善意地毁坏没有关系，比如想把一个质量不好的佛像换成更好的。但最少也要念二十一遍缘起咒，缘起咒的力量不可思议。然后用镜子照，让佛像或佛塔映在镜子里，心里想：佛像、佛塔等已经转移到了镜子里，剩下的只是一般的物质。这样可以拆毁它，然后在此处塑更好、更大、更殊胜的佛像或佛塔。这种情况叫善意地毁坏。 “寺”是寺院，标准的寺院是三宝的住处，有佛、法、僧三宝——有佛像、佛经、佛塔这
些佛身口意的所依；是佛的道场，有正法、有正道；有清净的僧团。用现在的话说，寺院是佛、菩萨、罗汉的加工厂。恶意毁坏寺院的罪过相当大，属于近无间罪，会堕入八热地狱，接近无间地狱，乔美仁波切在此处特意强调这些。所以大家要谨慎自己的行为，不要造这样的恶业。
但是在现今社会，在人们眼里，佛像、佛塔、寺院都不算什么。为了自己暂时的一些蝇头小
利，毁坏佛像、佛塔，毁坏古庙或老庙根本不算什么；人人都烦恼深重，习气深重，男女之间的不净行根本不算什么；僧尼在他们眼里也不算什么，想怎样就怎样。这些都属于犯近无间罪！将来感受业果的时候，一定会后悔的。但到那个时候已经晚了，一切都无法挽回，只有堕落恶趣感受极大的痛苦。 “发露忏悔近无间”：近无间罪不是真正的无间罪，但是比较接近五无间罪。在阿弥陀佛面

前，好好发露忏悔无始劫以来所造过的近无间罪，从内心深处下决心，发誓、发愿：从今以后再也不要有这样的恶缘，不要被这样的恶业污染相续，再也不造这样的恶业。
三宝殿经所依等，以彼作证违誓等，
发露忏悔舍法罪。
这是严重的舍法罪，这种罪业也容易造。乔美仁波切为什么在此处强调舍法罪，而不强调其
他的罪呢？因为这种现象在藏地各个地方非常严重，汉地以及世界各地也有这样的现象。
人有一种习惯，有一点点事情就对上师三宝发誓、对寺院发誓、对天发誓。在藏地，非常普
遍的情况是对一些殊胜的经典，比如《甘珠儿》和《丹珠儿》（即藏传《大藏经》）等发誓。把这些殊胜、严厉的对境当作造业的工具，甚至在开玩笑的时候都会这样发誓，根本不当回事，真是太随便了！作为修行人，以后不要对着这些殊胜的对境发誓、发愿。能守护誓言还可以，有的人不仅没有守护誓言，而且所说、所做都是虚假的、相反的，这都属于犯舍法罪。
很多人明明是偷东西了，杀生了，造恶业了，还对着殊胜的对境发誓。这是拿三宝来造恶业把三宝当成造恶业的工具。还有些人像开玩笑一样，把上师三宝当玩具，随时随地都是“上师作证，三宝作证……”这样随便发誓、发愿却不去守护誓言，都属于舍法罪。
舍法罪还有很多种，这只是其中的一种，也是最严重的、最容易犯的，尤其在藏区是频犯的
一种罪业。应该好好地观察自相续，有没有犯过这样的罪过？我们可能在今生今世没有犯过，但是在过去世中肯定犯过，所以在阿弥陀佛面前要发露忏悔一切罪恶，发誓、发愿：愿自己的相续中不要产生这样的恶业。
诽谤诸菩萨之罪，较杀三界有情重，
发露忏悔无义罪。
诽谤诸菩萨的罪业，比杀害三界（欲界、色界、无色界）一切众生的罪业还严重。无义罪在
这里指的就是诽谤罪。
我们用人来做比喻。比如某人杀害了关在院子里的一百个人，知道的人都会说：“某人太残忍了，罪业太大了。将来一定会堕入恶趣，感受无穷无尽的痛苦。”但这些罪业却无法与诽谤一位菩萨的罪过相提并论，诽谤一位菩萨的罪过远远超过了杀害三界一切众生的罪业。这是多大的罪业啊！我经常劝告大家，不要轻易说别人的过患和是非。如果你遇到的是一位菩萨，而说他的是非
诽谤他，这样会犯下严重的罪业。但大家都不相信，也不听，整天说长道短，谈论是非。

藏地有一句谚语：“贼和佛，无法了知在何处。”我们很难知道盗贼在何处，在表面上也看
不出来；我们也不知道佛在何处，在人群里也很难辨认出来。佛菩萨为了度化猪、鸡、猫、狗、蟑螂、苍蝇、蚊子等众生，就会化现与它们相同的形象。若是以人或其他的形象无法与它们沟通，也无法度化它们。若要度化人也是一样，可能会以男女老少，行善或造恶等形象出现，所以很难分辨。
不用说别的功德，我们现在连他心通都没有，因而无法判断、知晓他人的内心，然后还说这
个人、那个人如何如何，甚至去判断这个上师如法，那个上师不太如法；这个上师讲得好，那个上师讲得一般；这个上师有学问，那个上师没有学问……我每听到这些，都会发自内心地可怜这种人。乔美仁波切在此处说的无义罪，就是没有意义的罪。评判他人的是非、好坏、长短，对自己
没有任何好处，得不到任何暂时或最终的利益，但是人都愿意说绮语。华智仁波切对我们的忠告是 “不赞不谤一切人”，就是在不了解，没有特殊意义的情况下，不赞叹也不诽谤任何众生。这是我们做人的原则，也是修行的原则。
若是他人有功德，即使你诽谤他也没有用，他人不会因为你做这些而堕落；若是他人没有功
德，你再怎样赞叹也没有用，他人也不会因为你的赞叹而上升。你说这些闲话没有任何意义！别人也不能给你钱财，不能给你吃穿，不能给你地位和名气！你得不到究竟与暂时的任何利益。如果你是被他人逼迫着说这些话，那也没有办法。但是在没有任何意义的情况下，不要轻易地造如此大的罪业 — — 无义罪！这比杀害三界一切众生的罪过还严重。有必要造这样的罪吗？
但是有些人就是有这种习气。跟他们说也不听，给他们讲也不明白。我们唯一能做的，就是
替他们忏悔，祈请上师三宝慈悲地摄受他们，希望他们能早日远离这种罪业。
那些菩萨、天人及一些有特殊能力的人都有他心通。一地菩萨只能衡量一地以下菩萨的相续
资粮道和加行道的菩萨无法衡量一地以上菩萨的相续；八地菩萨只能衡量八地以下的菩萨以及凡夫的相续，无法衡量八地以上的菩萨的相续；佛的境界是最高的，只有佛才能完全衡量他人的相续。佛在经中讲过：“除了我和与我一样的人，谁也衡量不了众生的相续。”你是佛吗？你和释迦牟尼佛是一样的吗？如果是，可以衡量。但是，在没有意义的情况下，佛也不可能轻易说别人。
大家应该注意这些，小心谨慎！这种罪业，我们在现世与宿世当中肯定造过。这么大的恶业
存留在相续中，相当于一颗定时炸弹，一旦引爆，会彻底摧毁相续。所以现在应该把这些统统清理掉，不让它爆炸。
现在我们很幸运，有这么好的机缘与福报。阿弥陀佛以及他的眷属就在我们面前，我们能发

自内心地发露忏悔，就可以把罪业清理掉。这是唯一的机会，不要错过！
这些定时炸弹埋藏在每个人的相续中，但是很多众生根本没有反应，像木头一样。是你没有
犯过这种错误，还是已经清理掉了，还是你有承受能力，炸弹爆炸了也不害怕？是不是你的相续已经变成金刚了？如果是这样，修成金刚不坏之身了，就不用害怕了。否则，背着重磅定时炸弹，怎么还不觉得畏惧和恐怖呢？
这是修行出问题了！问题出在基础上！没有深信因果，没有深信轮回，没有深信佛讲的最基
本的道理，所以没有太大的反应，麻木了！在这里，我再一次强调：基础非常重要！
闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，
认为不实仅说法，此罪重于五无间，
发露忏悔无解罪。
“闻善功德恶过患”：“闻善功德”，例如我们现在讲阿弥陀佛的功德，讲西方极乐世界的功德，讲念佛号、做顶礼、念观音心咒、莲师心咒、百字明的功德等。“恶过患”，讲造恶业的果报。例如：以嗔恨心杀生下地狱，感受地狱的痛苦；以贪心杀生转生为饿鬼，感受饿鬼的痛苦；以愚痴杀生投生为旁生，感受旁生的痛苦；杀害一条生命将来要偿还五百条…… “地狱痛苦寿量等”：讲地狱的痛苦——从八寒地狱、八热地狱、直至无间地狱的痛苦。
复活地狱是最上层的地狱，也是痛苦最小的地狱。人间的五十年是四大天王天的一天，四大天王天的五百年是复活地狱的一天。此地狱众生需要感受五百年的痛苦。
复活地狱的整个大地都是炽热的铁板，山都是燃烧的铁山。无数的众生聚在一起，互相一见
面就会生起嗔恨心，像见到杀父仇人一样，手里拿着自然形成的兵器，相互残杀。他们死去以后，空中立即会传来一种声音：“愿死去的复活。”死去的众生又都复活了，之后，又开始相互残杀，一刹那也不停止。就这样，死了又活，活了又死……这样度过最少五百年的时间。
复活地狱往下，众生的寿命会成倍地增加，痛苦也是成倍地增加，一直到无间地狱。无间地
狱众生的寿命量是一个中劫。以此看来，地狱众生的寿命相当长，可以说是出脱无期！
我讲过轮回的过患，大家都听到过这些，但是都没有深信。若是深信了，还会造业吗？还会
这样懈怠懒惰吗？
以前，佛的兄弟难陀贪心重，特别喜欢自己的妻子，佛让他出家，可他不愿意。有一天，佛用神通把他带到天界游览。在去天界的路上，见到了一只瞎眼的母猴，佛就问难陀：“是母猴漂亮，

还是你妻子漂亮？”他回答说：“那是比不了的，当然是我妻子漂亮了。”
在天上，难陀看到了很多天人在宫殿里尽情享受，身边有很多天女在服侍。但是有一个宫殿却没有天人，只有天女。难陀就问：“这里为什么没有天人呢？”那些天女说：“世间有个释迦牟尼佛，他有个兄弟叫难陀，佛正劝他出家，他肯定会出家，出家后会受戒，死后会投生此地享受快乐。”难陀听了很高兴地回来了。
难陀回来后，佛陀问：“你觉得是你妻子漂亮，还是那些天女漂亮？”难陀回答说：“那是比不了，当然是那些天女漂亮了。我的妻子跟天女一比，就像母猴一样。”佛说：“你既然看到了将来要投生的地方，现在就应该出家修行，将来才能到天界享受。” 难陀就出家了，戒律守持得特别好。佛劝那些僧众：“你们不要与难陀共住，他是为了到天上享受才出家的。你们是为了解脱出家的，目的不一样。”于是那些僧众就疏远难陀，难陀心里很难过。
通过修行，难陀慢慢地有一点出离心了，佛就把他带到地狱游览。难陀看到地狱里到处是铁
锅，铁锅边有狱卒看守着，铁锅里装满了沸腾的铁汁，正在熬煮无数众生，那些众生痛苦的样子令人十分恐怖。他看到一只铁锅旁，只有狱卒看守，里面却没有众生，于是就问：“其他铁锅里都有众生，这里为什么没有呢？”其实这些都是佛给他幻化的。有个声音跟他说：“在人间，释迦牟尼佛有个兄弟，正在出家受戒，死后会转生天界享受；果报穷尽后，会堕入地狱，在此处感受痛苦。”他听后非常害怕地跑了回来。
佛问难陀：“为何如此恐惧？”他说：“将来我要在地狱的铁锅里感受痛苦。”佛说：“你投
生天界没有多大意义，暂时可以享受，最终还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦，你还不如为彻底解脱而出家。”因为难陀亲眼看到了地狱的痛苦，而且害怕这种痛苦，所以回去后修行特别精进，出离心也生起来了，没有多久就成就了阿罗汉果。后来佛称他为持戒第一。
我们若是真的深信了地狱的痛苦，不可能像现在这样懈怠、懒惰，还继续造业。 “认为不实仅说法，此罪重于五无间”：讲善业的功德、恶业的过患、地狱的痛苦与寿命量 “认为不实仅说法”，认为这些都不是事实，不是真实的，仅仅是说说而已。很多人心里都这样想： “说是这样说的，肯定是骗我们、吓唬我们的。”有时候也想：“会不会是事实啊？”都是半信半疑的，没有深信。这是一种邪见。
没有深信三世因果，六道轮回，没有深信佛讲的这些基本的道理，还谈什么空性、大光明、

大圆满？算了吧！其实在显宗里，五无间罪是最重的，但是这种邪见的罪业比五无间罪还重！ “发露忏悔无解罪”：“无解”，无法解脱。因为这些都是邪见。相续中如果有这些邪见，就
无法解脱，所以称无解罪。我现在处处强调加行、基础。首先要明确，我们是不是为了解脱、成佛而学佛修行的？如果能确定这个目标，就要懂得佛讲的基本道理，要深信因果和轮回，在相续中要生起无伪的出离心，在这个基础上再去发菩提心，再去修证悟空性的智慧，去修大光明的境界，修大圆满法，这样才不会有问题，否则，越学越难！
现在很多人都在表面上学修净土宗、禅宗、密宗。但是学了几年，甚至学了十多年，却没有
丝毫的转变和成就，然后就灰心退步了，对佛法也没有兴趣和信心了，落入了寸步难行的地步，多可怜啊！
我处处都在强调加行、基础，但很多人都不听。你们这样做，对我来说没有任何的损害。但
是，可怜的众生什么时候能解脱，什么时候能成就啊？这样殊胜的机缘不可能总有，也不会长久，一旦错过了，就再也不会有了！若是你能解脱、能成就可以；如果你不是真心地追求解脱或成佛，那就罢了。所以大家不要错过机缘，一分一秒也不要错过。
你们千里迢迢、跋山涉水来到雪域，不容易啊！是不是为了解脱，为了成佛？如果是，既然
有这个福报，就要珍惜，不要错过！每天有没有点变化，有没有点进步？看似在闻法的行列中，似乎有点变化、有点收获、有点进步，一旦离开闻法的行列，回到自己的房间，还是烦恼依旧，习气依旧。这就叫泡在水里的石头，在水里的时候好像变软了，拿出来以后还是那么硬，一点变化都没有，这样到此处学修也没有多大意义。
学佛修行就是观察相续，转变相续，对治烦恼。是改变自己，而不是改变别人。我经常讲，
在修行的过程中，恶就是恶，善就是善；进步就是进步，退步就是退步。要清楚自己的相续，让自己的相续水落石出！这也是一种真实的修行！
看你们现在昏昏噩噩的样子。在修行的道路上，不好说是善还是恶，不好说是进步还是退步，都糊里糊涂的，所以没有成就，也不能成就！不要这样，好好地反省，好好地忏悔吧！

《极乐愿文》讲记（八）

今天接着讲第二因：积资净障——积累资粮，净除业障。

忏悔支，就是忏悔业障。忏悔时最好有高的见解，在此处是以四种对治力来做忏悔。所依对
治力分外在的所依对治力和内在的所依对治力，外在的所依对治力是明观福田；内在的所依对治力是愿菩提心、行菩提心。如果相续中不具备愿、行菩提心，只有外在的所依对治力也不圆满。外在和内在的所依对治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力都具备了，忏悔才会圆满。
罪业有两种，一种是自性罪，另一种是制罪。
自性罪：十不善业罪、五无间罪、近无间罪、舍法罪、无义罪、无解罪等，都属于自性罪。
无论在何种情况下，无论是何种身份的人，都会有这些罪，包括旁生。发露忏悔我们所犯的自性罪。制罪，也叫佛制罪，就是佛制定的罪。如犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，都属于犯佛制罪。
一些学佛的人，尤其是受戒的人才会犯这些罪。
有的罪既是自性罪，又是佛制罪；有的罪只是自性罪，不是佛制罪。
下面接着讲忏悔制罪（佛制罪）。
十三僧残四他胜，堕罪恶作向彼悔，
发露忏悔五堕罪。
“五堕罪”是比丘或比丘尼所犯的五种堕罪。比丘的五堕罪是：一、四他胜罪；二、十三僧
残罪；三、三十舍堕和九十单堕罪；四、四向彼悔罪；五、一百一十二种恶作罪。一共有二百五十三条罪。比丘如果犯了其中的任何一条，就是破别解脱戒。
“四他胜”也就是比丘的四大根本戒，即杀生、偷盗、非梵净行、上人法妄语。这是佛制罪
同时也是自性罪。
为什么叫“四他胜”呢？就是说这些烦恼、罪恶是比丘或行者应该对治的；但若是没能对治，相续被这四种罪恶染污了，失败了，那些烦恼和恶业就胜利了，所以叫“四他胜”。若破坏了比丘的这四条根本戒，相续中别解脱戒的戒体会完全毁坏，彻底消失，就像一颗树被挖除了树根一样，会被彻底毁坏。所以“四他胜”被视为根本罪。
“十三僧残”共有十三条，若是犯了这十三条戒律，比丘相续中的别解脱戒的戒体只能成为剩余的——不完整、不圆满的。“残”是剩余的意思，所以叫十三僧残。 “堕罪”分“三十舍堕”和“九十单堕”，这都是有含义的，在这里不仔细讲。“恶作”共有一百一十二种。“向彼悔”是四种。
以上这五堕罪，我们在此处也应发露忏悔。虽然在现世中没有犯过这些戒律，没有造过这些

恶业，但在无始劫的流转轮回中，我们肯定当过出家人，受过别解脱戒，也肯定犯过很多这样的戒律，我们的相续中肯定会有这些罪恶的种子。所以我们在阿弥陀佛面前应该不覆不藏，发露忏悔犯别解脱戒的罪业。
在这里，主要讲的是属于比丘的一些堕罪。除了比丘的二百五十三条戒，还有比丘尼三百六
十四条戒，沙弥、沙弥尼十戒，居士五戒，破坏这些戒律就会犯堕罪。将来会让我们堕落的罪业叫堕罪。比如很多人受了居士五戒，但受持得不是很清净，也破坏过戒律，这都属于堕罪。如果不好好忏悔，将来要堕落恶趣，感受痛苦。
四恶法罪十八堕，发露忏破菩萨戒。
“四恶法罪十八堕”：这是讲犯菩萨戒的罪业。“四恶法”也叫“四黑法”，这四条是菩萨戒
的根本戒。第一条是欺骗上师；第二条是让他人生起怀疑或后悔之心。比如他人修法、念咒或受戒了，恶意地说：“你修的法不正，不如法；你念的咒不是很标准；你肯定没得到戒体”等；第三条是诽谤高僧大德；第四条是通过各种手段欺骗众生。
还有“十八堕罪”，也是菩萨戒的根本戒。有国王菩萨容易犯的五种根本戒，有大臣菩萨容
易犯的五种根本戒，还有普通菩萨容易犯的八种根本戒，一共十八种根本戒。这是十八堕罪。再加上舍弃愿行菩提心这两条根本戒，就是二十根本堕罪。
“发露忏破菩萨戒”：我们在阿弥陀佛面前发露忏悔所造的罪业。无始劫以来，我们肯定犯
过很多这样的戒律，造过很多这样的恶业。在现世中，很多人已经受了菩萨戒了，但是还经常欺骗上师，对上师说谎话，这不是犯一般的戒，而是犯根本戒；还有故意让众生对自己所修的法生起怀疑，生起后悔之心，这也是犯菩萨戒；诽谤高僧大德，欺骗众生都犯根本戒，罪业非常严重。
这些错误我们肯定都犯过，现在是忏悔的机会，千万不要错过！这样的机缘不是任何时候都
有的。现在看起来好像很普通、很平常，其实根本不是！今天你能到这里来学修此法，有这样一个反省、改错、弥补的机会与机缘，这是宿世修来的福报。而这种福报与机缘也是无常的，不可能经常有，也不可能永远有。所以大家应该珍惜每分每秒，珍惜每一件事情，珍惜每一个殊胜机缘，才能获得成就。否则很难！
我们经常得过且过，经常错过！其实每个众生都在给你解脱的机会，都在给你表法，让你开
悟。无论是顺境、逆境，无论是在何种时候、何种状况下，都是解脱的机会。若是你能把握住，就能解脱。

每个众生都在给你表法，包括苍蝇、蚊子，飞进你的房间，飞到你的头上或肩上，然后咬你
也是给你表法，让你开悟。但是你却不开悟。它为什么飞进你的房间，正好落到你的身上，要吃你的血和肉，而没有落到他人的身上，吃他们的血和肉？从因果这个基本的理念来讲，这是有因缘的。比如说传染病，为什么传染你了，而没传染别人？这不是巧合，而是有因果关系的。前些年
出现的非典。同在一个城市，同在一个房间，有人没被传染，有人被传染了。没被传染的，是因为他们的业果还没有成熟；被传染的，甚至死亡的，是机缘成熟了。一切的一切都是这样，依此类推。如果你明白了这都是因果，你就开悟了！你会知道这都是讨债、还债，都是报恩、报怨的关系。
从佛讲的比较高的理念来解释，是缘起性空。蚊子为什么能飞到你的肩上呢？这是缘起，因
为性空。若不是性空，它也不能飞来；若不是性空，它也不能咬你，这体现了缘起性空的道理。都在给我们表法，让我们开悟。不开悟是自己的业障，没解脱是自己没有把握住！
今天进大殿，听这样殊胜的教言，是宿世修来的福报，也是开悟、解脱的机会。若是今天你
能在这里发自内心地向阿弥陀佛发露忏悔，你就解脱了。什么叫忏悔？让自己的相续和恶业分开，以后再也不让恶业进入自己的相续，污染自己的相续，这叫忏悔。但你们总是得过且过，总是错过，这种人解脱很难！
十四根本八粗支，发露忏破誓言罪。
“十四根本八粗支”：这是密乘戒，是内密、外密共同承认的十四条根本戒、八粗支分戒。
除了十四根本戒和八粗支分戒，还有很多戒条。
密宗的戒律是最多的。阿底峡尊者说过：“我受持了别解脱戒以后，一条也没犯过；后来进
入了菩萨乘，受持了菩萨戒，就比较容易犯了；我进入了密乘，受了密乘戒以后，经常犯戒，犯过的戒条不计其数。但是我从来没有让这些罪业有过夜的时候，都是立刻忏悔的。”我们也进入了密乘，受了密乘戒，可都不在乎。
很多人向我求灌顶。我说：“现在还不到时候，等相续成熟了，随时都能得到灌顶，不着急。”但是都不听，请求、期盼，特别想得到灌顶，不灌顶都没有兴趣修法了。现在给你们灌顶了，等于受了密乘戒——十四条根本戒、八粗支分戒了，还有很多的戒律，你们学习过吗？戒律在密宗里叫誓言，你们守护了吗？舍弃誓言的人，将来一定要堕落恶趣、堕入地狱。
在相续没有成熟之前接受灌顶，只有害没有利。我们虽然进入密乘没多久，但所犯下的错误
所造的罪业，肯定是数不胜数。现在，在阿弥陀佛面前，应该好好忏悔。如果不忏悔，将来是什么下

场？
我现在处处强调加行与基础，要求大家从加行与基础开始一步步地学修，这是最安全，也是
最能得到法益的。但很多人都好高骛远，想一步登天。我看你们怎么成就，什么时候能成就？一说生起次第、圆满次第，一说大圆满，都喜欢的不得了！这种好高骛远的人一定会灰心退步的。为什么？因为真正的生起次第、圆满次第，真正的大圆满，是无修无得，没有什么可修的。你真正到达无修无证的境界了吗？不修加行，直接修大圆满正行，少许真正上上根基的人不好说，因为在表面上没成熟，但实际上已经成熟了。
佛在经中讲，人有四种情况：外不熟内不熟、内熟外熟、外熟内不熟、内熟外不熟。外不熟
内不熟，就是内心不清净，外表也不清净；内熟外熟，就是内心清净，外表也清净；外熟内不熟，就是外表很清净，很如法，但是内心不清净，都是贪嗔痴慢疑；内熟外不熟，就是在外表看不出来，但内心是清净的。
我们现在讲净土法，有的人也没有什么别的依据，只是依据一两个公案，就说往生不用观想
阿弥陀佛，不用发菩提心。说在什么地方，有一个老太太，也不懂佛理，没发菩提心，也没有观想，只念佛号就往生了。
你怎么知道她没发菩提心呢？你怎么知道她没有观想阿弥陀佛呢？你是不是有他心通了？你
的他心通也不是一般的他心通，境界应该比他们还高。若是你的境界没有他们高，怎么能衡量他们的相续呢？到处瞎说，以盲引盲，自己没有办法往生，还让他人迷惑；瞎讲道理，瞎编佛理，这都叫破坏法身，比杀害三界所有众生的罪过还大，是特别严重的罪过。但是人都不注意，就是因为不懂因果，也不相信因果。
“他肯定没有观想啊！我们观想多难啊，念仪轨，闭着眼睛观；观不出来，再睁开眼睛看一遍塑像或唐卡，再闭着眼睛观。他也没有这样做啊！”真可怜！内在成熟的人，功夫已经到家了，不用这样麻烦。他在一刹那、一瞬间当中，就能一清二楚地观想出来阿弥陀佛和他的眷属，以及西方极乐世界所有的景象。
还有的人说：“临终的时候，破瓦法能管用吗？那时我一个字也念不出来，也观想不出来，能往生吗？”我们现在念诵仪轨不熟练，观想更困难，这是功夫不到家，是自己的问题。我们现在是在练！等功夫到家了就不用练了，练到最后就不用仪轨了，也不用眼睛和嘴，所有仪轨内容都刻在心里了，观想也是一瞬间的事。以前很多大德高僧都是这样的。比如观修文武百尊，一百多位本尊，形

象、服饰及所带的法器都不一样。但他在一瞬间观得一清二楚，这是功夫。
现在我们观修一遍往生法需要好几个小时，这就是功夫不到家，那就要好好修。真正练好了
修成了，在一瞬间就能观得一清二楚，而且非常圆满。到临终的时候，尤其在那一瞬间，是不会有问题的。其实往生的时候，神识的转换只是一瞬间，没有很长的时间。而我们现在修行没有达到这样的层次，实在观不出来的时候，就多看唐卡、塑像，然后再闭上眼睛观。
还有人说：“修大圆满法不用修加行。我们历代祖师有些也没有修加行，但都开悟、见性、圆满了。”你怎么知道他没有修加行？他已经修好了，在他的相续中，已经有了出离心和菩提心。若是没有出离心和菩提心，相续没有成熟，不可能见性成佛！
在历史上，确实有在现世中不修加行而直接圆满的。比如张麦彭工布，他遇到布玛莫扎上师
时已经八十多岁了，布玛莫扎让他坐禅，直接给他传授窍诀，直指人心，他当下就开悟、圆满了。之前他并没有学过什么佛法，但他是上上根基的人，相续已经成熟了，过去世已经修好了，所以在今世就不用修了。你跟他一样吗？若是你相续中也有出离心、菩提心，你也是上上根基的人，也会很快圆满的。
所以不要说、也不要听信这些没有依据的话。学佛修行的过程中不能道听途说。自己有了上
师、善知识，就应该听他们的，不应该谁的话都听，否则很容易修偏，这就是依止上师的目的。
我们现在修加行，才是真正在修密法、修大圆满法。等我们的相续成熟了，大光明、大圆满
的境界自然就会现前。所以应该好好地思维、观察、反省自己，在阿弥陀佛面前，将这些制罪忏悔清净。
未受戒律造恶业，非梵行及饮酒等，
一切自性之罪过，发露忏悔未知罪。
“未受戒律造恶业”：在没有受持戒律的情况下造的罪业。很多人都说：“我现在没有受戒，因为不敢受戒。”为什么不敢受戒？就是想做坏事！“如果我不受戒，做坏事了佛菩萨也不能怪我；如果受戒了，就不一样了。”就是允许自己做坏事，自己有一套不受戒的理由。虽然不受戒就不会犯佛制罪，但是一样会犯自性罪。无论是人还是非人，无论是信佛还是不信佛，无论是受戒还是没受戒，都会犯自性罪。十不善业都是自性罪。 “非梵行及饮酒等，一切自性之罪过，发露忏悔未知罪”：“未知罪”，是在不知道的情况下
造的罪业，如吸烟、饮酒、杀生、偷盗、不净行、妄语、绮语、离间语、贪心、嗔恨心、邪见等。这

些都是造业，将来要感受恶果的，所以应该统统忏悔！
我们没遇到佛法，没入佛门之前，所犯的错误、所造的恶业，都是未知罪。那时不知道做这些事情是错误的，是有罪业的，所以到处犯，还得意得不得了，居然当作一种功德到处宣扬：“我今天喝酒了，喝了很多；今天赌博了，赢了不少钱；我今天去诈骗了，骗了很多钱；我今天杀了很多动物；我到大饭店吃鲍鱼、龙虾了。”觉得自己很有本事，有些人听了还随喜他们。这都属于未知罪，也是性罪。我们在不知道的情况下所犯的自性罪，都要在阿弥陀佛面前好好地发露忏悔。
虽受皈戒灌顶等，不知守戒护誓言，
发露忏悔佛制罪。
“虽受皈戒灌顶等，不知守戒护誓言”：虽然是佛制罪，但也有不知道这些戒条的。比如听
说今天要传授皈依戒、居士五戒、菩萨戒等，都来受。但连这些戒条的内容都不知道，更不知道要守护誓言了。
皈依后要受持皈依戒。现在有些人不但不知道要受持皈依戒，还到处去领皈依证。今天到这
个庙里皈依，领张皈依证，觉得一切就都好了。回去以后没怎么好，觉得不太如意，就不太相信了，怀疑那个寺院是不是不太清净，应该找个更大的寺院去皈依。然后就跑到大一点的寺院去皈依，又领了皈依证……这是内地比较常见的现象。
还有的人到处去接受灌顶，这种现象在藏地比较普遍。今天听说在某个地方有位活佛灌顶，
都跑去接受灌顶；明天又听说有别的活佛灌顶，又跑到那边接受灌顶。受灌顶就是受密乘戒，就要守护密乘十四条根本戒等戒条和誓言！到处接受灌顶，却不知道要守护誓言，灌的什么顶都不知道。这种人怎么能知道这些戒律和誓言呢？又怎么能守护戒律和誓言呢？
“发露忏悔佛制罪”：我们都犯过这些佛制罪，应该统统忏悔。
若无悔心忏不净，昔所造罪如服毒，
以大惭畏悔忏罪。
乔美仁波切在此处单独强调破恶力——厌患对治力。相续中若是对这些罪业没有生起强烈
的后悔之心，再怎样忏悔，业障也无法清净。我们往昔所造的罪业，犹如服毒药一般。比如刚才不小心喝毒药了，现在发现了，心里是哪种状态？恐怖、畏惧、后悔！快没命了，快要死了，能不后悔吗？ “我为什么要喝这个啊！是不是眼瞎了？”一定会后悔莫及，而且内心会生起很大的畏惧感。
同理，如果你知道这些罪业，快要将自己的解脱慧命断送了，对于渴望解脱成就的人来说，

能不后悔和畏惧吗？
“以大惭畏悔忏罪”：就是以极大的惭愧、畏惧之心忏悔罪业。只有当你对这些恶业有服毒
药般的强烈的畏惧感和后悔之心的时候，才能清净业障，否则不能清净业障。
我们现在犯错误，造罪业了，真正从内心深处有这样的认识，不可能没有畏惧、后悔之心。
但现在我们还是没有真正意识到自己所犯的错误和罪过。在忏悔的过程中，知晓自己的错误，生起后悔之心是非常重要的，这叫破恶力。我们犯错误了，相续中有恶业了，要想破坏这种恶的力量，就要靠强烈的后悔之心，这是破坏恶力唯一的对治方法。
后无戒心罪不净，发誓此后遇命难，
亦不造作不善业。
“后无戒心罪不净”：乔美仁波切在此又特意强调返回对治力，就是誓不再造恶业的坚定决
心。以后再也不犯同样的错误和戒律，相续中彻底不存留想犯戒、犯错、造恶的心。若是没有这样改错的决心，再忏悔，业障也不能彻底清净。
“发誓此后遇命难，亦不造作不善业”：从内心深处发誓，忏悔以后，纵遇命难亦不造作不善业。“不善业”在这里指一切罪业，无论是自性罪还是佛制罪都誓不再造。比如说，今天有人问你 “要戒还是要命”，你若是护持戒律，就有可能失去性命；你若是舍弃戒律，就可以保全性命。即使在这样的紧要关头，也不能选择活命，而要选择护戒！这叫“纵遇命难，亦不造作不善业。”
这种决心叫返回对治力。什么叫返回？我们没有犯戒、造业之前，相续是清净的。现在造恶
业了，相续被染污了。我们通过忏悔要恢复原来那种清净的状态，回归当初。若你真正具足了返回对治力，就圆满了，此时你已经回归当初了。要恢复原状，就要通过返回对治力——誓不再造恶业的决心。
如果有智慧，用不着更多的理论来解释，仅仅听闻到这两个对治力的名字就能开悟。我们的相续中不是有恶业吗？就要靠破坏恶业的力量，靠破恶力——厌患对治力，也就是知错，生起强烈的追悔之心。
但你们现在都没有追悔心。有人闻法迟到了，本应该感到恐怖、畏惧，应该磕头忏悔才是，
但好像都不太愿意。若是你真的知道错了，知道这是一个改错、反省的机会，你会心甘情愿、兴高采烈地磕头忏悔。但我们都没有强烈的追悔之心，根本不后悔！
为什么我们无法破坏相续中恶的力量呢？为什么这些恶业还到处发芽结果呢？今天遇到这件

事了，明天又遇到另外一件事了；今天上午生烦恼了，下午又犯错误了。就是因为没有破恶力，没有破坏相续中恶的力量。没有对自己所犯的错误、所造的恶业生起强烈的后悔之心。不知错，破恶很难啊！
我们有一句法语：“知错是一种开悟，改错是一种成就。”但知错哪有那么容易啊？知错是
一种开悟，开悟了才有破除恶业的力量！改错是一种成就，你成就了才是完全恢复，完全回归当初了，才没有过失了。我们的法语句句都精彩，都是精华。
破恶力和返回对治力是忏悔之根。乔美仁波切在此处讲得一清二楚，若是没有这两种力量，
再忏悔也没有用。
有的人根本不明白佛理，怕业障现前而学修佛法。把门一关，就开始诵《地藏经》，每天都
诵几遍、十几遍，害怕冤亲债主来找麻烦，担心身体有病，所以要消业。如果没有破恶力、返回力这两种对治力，不会有真正的效果。《地藏经》不是没有力量，但是要启发《地藏经》的力量，就要具备这两种工具。《地藏经》是让你通向解脱的一艘航船，但它需要燃料。燃料就是知错和改错，就是破恶力和返回对治力！你解脱的航船靠这两种燃料才会航行，才能到达彼岸，否则没有用。
修密法人的当中也有这种情况，听说金刚萨垛能祛病、驱魔、消业障，就把自己关起来使劲念，“只要是能祛病、驱魔就行，消业放在最后。”整天念金刚萨垛心咒、念百字明。念了一段时间，觉得没有什么收获与利益，就失去信心了。
祈求金刚萨垛佛加持消业，最起码要具足四种对治力。首先是所依对治力，就是观想金刚萨垛佛。有的人心里祈祷，“金刚萨垛佛救救我！”观想也不到位，连金刚萨垛佛的形象都没有观清楚，就开始念心咒，连所依对治力都没有具足。然后观想金刚萨垛佛发光，降下甘露净除业障，这是现行对治力。但是也没有如理如法地观想，只是以贪心观想金刚萨垛佛把自己的业障、病魔消除了，妖魔鬼怪都跑了，现行对治力也不清净、不圆满。破恶力和返回对治力就更不用说了，根本不反省自己的错误，也不知道这一切都是因果，更没有立下誓言，发誓发愿永不造罪，永不犯戒。
四种对治力都没有具足，所以虽然修了除障法也起不到真正的作用！无论你爱听不爱听，若
是不具备这四种对治力，即使每天念一遍《地藏经》，修一遍除障法，念一百零八遍百字明也没有用，业障不能清净。念《地藏经》、百字明一定能消业。但 么叫“念”？这是有要求、有 件的，不是只念几个字就能达到目的。所以不要自欺欺人！
现在的人都是怎样学佛的？真的非常可怜！还认为自己很有学问，很有修行。但是有些人还

觉得我可怜。
《密勒日巴大师歌集》里有这样一个故事：在贡塘地区，有五姐妹在山上遇到了密勒日巴。
密勒日巴身上没穿衣服，她们嘲笑密勒日巴，觉得他没吃没穿，在山洞里非常可怜。密勒日巴当即唱起了觉歌：“贡塘五姐妹和瑜伽密勒日巴我，我们互相可怜，互相嘲笑；她们可怜我，我可怜她们；她们嘲笑我，我嘲笑她们。”密勒日巴为什么嘲笑她们？她们那么烦恼，那么愚痴颠倒，自己还不知道，多可怜啊！
世上有很多人觉得我可怜，一个出家人一无所有，没家、没孩子，还经常“胡说八道”，多
可怜啊！肯定有嘲笑我的。我却非常可怜那些世人，尤其是有点名气、有点地位的人，自认为很了不起，实际上什么也不是，真可怜！所以我们也是互相可怜，互相嘲笑。世上就是这样，没有什么可奇怪的，很正常。你觉得他可怜，他觉得你可怜，彼此站的角度、处境不一样。
我们现在可怜那些小含生，觉得蚊子多可怜，很快就会死掉；蟑螂多可怜，没吃没穿的。但蟑螂和蚊子却认为我们可怜：“这些怪物多可怜，我们能飞，他们不能飞；我们生活那么简单，他们生活那么复杂。每天为了生活，为了暂时的一点点利益，那么辛苦颠倒。”也是互相可怜。
阿弥陀佛及佛子，加持净化我相续。
在阿弥陀佛面前恳切地祈求：“我唯一的怙主阿弥陀佛以及眷属菩萨们，今天我很幸运，很有福报在您们面前发露忏悔，祈请您们慈悲地摄受我、加持我，净化我相续中所有的业障。”这时阿弥陀佛慈悲地摄受了我们，发光或降甘露消除了我们的业障，我们得以清净了，这就是忏悔支。修行就是一个忏悔的过程，忏悔就是一种知错改错的过程。它能对治很多烦恼，尤其是能对治愚痴，而愚痴是一切痛苦的根。

《极乐愿文》讲记（九）

今天我们继续讲第二因：积资净障——积累资粮和净除罪障。
今天讲七支供的随喜支。
随喜能对治很多烦恼，但主要对治嫉妒心。我们不但不能嫉妒他人，还能发自内心地对他人
所做的功德生起欢喜之心，这叫随喜。仅仅随喜他人的功德，就能得到很大的功德。

功德有世间的、有漏的，也有出世间的、无漏的。凡夫若是随喜出世间的、无漏的功德，虽
然得不到同样的功德，但也能得到相似的功德；若能真正随喜世间的功德，就能得到同样的功德。不需要做什么，轻易就能得到如此大的功德，这是随喜本身特有的一种功德。
比如，今天有一个人修学正法开悟、解脱了，如果凡夫能真心随喜，就能得到和他差不多的
功德。但因为开悟、解脱是出世间的功德，凡夫还没有开悟、解脱，所以只能得到相似的功德。虽然不是完全等同的，但也差不多很快就能开悟、解脱了。
凡夫仅仅随喜造佛塔、建寺院、塑佛像、诵经、持咒等这些世间有漏的功德，就能得到同样
的功德。
随喜他人所做的功德，说起来容易，做起来难。嘴上会说随喜，但是不是发自内心的，还不
好说。真正的随喜不是在嘴上说的，而是在内心深处，有这样一种随之欢喜的心态。所以一般来说很难做到。
做到真正的随喜，要具足两个条件。
第一，从胜义谛来讲，有无我的智慧，放下自我了，才能真心实意地随喜他人的功德。真正
放下自我的人，才能完全做到随喜。
我们听到、看到别人在做功德、做善事，心里能真正生起那种无伪的欢喜之心是非常难的。
因为凡夫都有贪嗔痴慢疑这些烦恼，而烦恼之根是我执。若是没有放下自我，没有无我的智慧，怎么能祛除我执？若是有我执，烦恼就无法根除，自然会在相续中生起，自然就有嫉妒心。当遇到对境时，嫉妒心自然就会浮现出来，所以很难生起真正的欢喜之心。
第二，在相续中生起愿、行菩提心，尤其是生起愿菩提心后，才能生起欢喜心，才能真正随
喜他人的功德。
因为要生起愿、行菩提心，首先要有慈悲心，而慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。真正知
道一切众生都是我们的父母，他们对我们的恩德与现在的父母一样，然后要报答他们的恩德。这些都是真心实意、发自内心的。在这种情况下，若是他人积累功德与善根，得到好处与利益了，我们的相续中，自然就能生起这种欢喜之心。因为我们有报恩的愿望，为他们承办一些利益，这本来应该是我们要做的事，现在我们不用为他们做什么，他们自己就有功德和善根了，自己就能得到解脱和成就了，我们肯定会非常高兴地随喜！比如，今天你要帮助某人做一件很麻烦的事，但他自己解决了，不用你帮了，这时你一定会非常欢喜。

如果不是这两种情况，在其他情况下，不能说是真正的随喜。现在的学佛人都会说：“随喜随喜”。是真心随喜，还是嘴上随喜？在内心深处有没有生起这种真正的欢喜之心？若是没有，就不是真心的。如果在你的相续中还有嫉妒心，怎么能生起欢喜心，为了什么欢喜呢？所以不好说你是不是在随喜。
随喜应该是平等的，有分别的随喜不是真正的随喜。比如，你特别喜爱的儿女在外面做了一
件好事、善事，你肯定会发自内心地高兴，一定会随之生起欢喜心。但是这种欢喜心不是此处讲的随喜。
平等的随喜是对任何人都一样。无论是恩人或仇人，喜欢的人或讨厌的人；无论是何种情况
高兴或不高兴，关系好或不好，都能随着他人生起欢喜之心，这才是佛讲的真正随喜，才会有极大的功德。
“佛说同获彼福德”：有人一定会怀疑：“怎么能获得同样的福德呢？什么也没做，就能得到这么大的功德吗？是不是不学不修，只随喜就行了呢？不可能吧？”此处讲的随喜的功德，是在 “闻听他人行善时，若舍嫉妒不善心，诚心欢悦作随喜”的情况下。若能这样随喜，才能得到同样的功德。
我们这样仔细分析、讲解，就不会疑惑了。其实随喜很难，真正有无我的智慧，无伪的愿、
行菩提心时，已经是登地的境界了。因为有各种方便，积累功德非常快，随喜也容易。其实真正能做到随喜，是非常了不起的。
佛在世时，有一天，胜光王邀请佛陀及其眷属，并发心供养他们三个月的饮食、衣服等诸多
受用。在当时，只有胜光王这样有大福报、有能力、有势力的人才能做到，其他任何人都无法做到。一天，一乞女来此讨饭。她心想：“胜光王前世肯定种过很多善根，否则他现在怎么能转生为国王，这样承侍佛及其眷属呢？他将来肯定会有更大的福报。”于是她从内心深处生起了一种欢喜心。她不是虚情假意，而是真心实意地这样想。她又想：“我前世没有修福，今生没有胜光王的能力与福报！现在沦为乞丐，要讨饭，靠别人养活，将来会更惨！”
乞女的这几种发心是无价之宝！第一，她想到了胜光王的前世、今生及未来，这就是相信了
轮回，相信了因果；第二，她随喜了胜光王的功德；第三，对自己所遭受的贫困的果报生起了惭愧心。那天，佛用完斋后问胜光王：“你今天供斋的功德，是回向给你自己，还是回向给比你还有善根的人？”胜光王心想：“在此哪有比我善根还大的人？”于是就：“若是有比我善根更大的人，

可以回向给他。”佛回向时，念了那个乞女的名字。
连续几天都是这样回向，胜光王有点不高兴了，问大臣们有没有妙计阻止这件事。有一个大臣说：“有啊，等乞女再来时，让她生气，功德就毁坏了。”胜光王采纳了他的主意。当那些乞丐又来讨饭时，不但一粒米也没讨到，还被打被打骂。那个乞女肯定没有登地，她没能控制住自己，生起了嗔恨心。佛说：“她本来功德非常大，但是一生气，功德全毁坏了，现在功德可以回向给胜光王了。”后来佛跟胜光王讲：“她发自内心地随喜你，这个功德非常大。你虽然在做功德，但有时会掺杂吝啬心、傲慢心等烦恼。而她随喜时没有掺杂任何烦恼，是纯净的善念，所以她随喜的功德已经超越了你的功德。”
随喜必须是真心实意、发自内心的。这种真心的随喜，登地以后肯定有，真正在相续中生起
了无伪的愿菩提心或慈悲心时也有，除此之外很难。一般情况下不会有的，特殊情况下不好说，与遇到的对境、自己的念头，以及业果的成熟都有关系。
人的根基不好说。现在很差，也许一会儿就成熟了，突然生起真正的随喜心了；现在根基很好，也许过一会儿就差了……这都是有可能的。
历史上有很多这样的公案，刚才还在造业，一会儿相续成熟了，立即见性成佛了。我们常说的“放下屠刀，立地成佛”，就是这个意思。刚才还拿着刀杀害众生，忽然就见性成佛了；刚才还在种地或放牧，忽然就见性成佛了；刚才还在为生活奔波，突然就见性成佛了。这些情况都有。佛讲过：“一些极其微妙的因果，除了佛之外，谁也无法完全了知。”有些人想以一两个公
案就把所有佛理都涵盖了，这是不可能的。人与人不一样，事与事不一样，情况是各种各样的，不能一概而论。
第四支，随喜支。
闻听他人行善时，若舍嫉妒不善心，
诚心欢悦作随喜，佛说同获彼福德。
当听说有人行持塑佛像、建庙、念咒、修加行等善法时，若是没有嫉妒等不善的起心动念，
在内心深处，诚心诚意、悦意欢喜地做随喜，佛说能获得和那个人同样的福德。不用人力、财力，一个随喜的意念就能得到这么大的功德和福德，多好啊！
故于圣者及凡夫，所作诸善皆随喜。
“圣者”就是声闻、缘觉、阿罗汉、菩萨、佛；“凡夫”是还没有得地，如天人、人、阿修罗、

饿鬼、旁生、地狱，这六道众生。所以，对无论是圣者还是凡夫，所做、所具有的功德、善根、福德，都要随喜。比如有人精进了，我们真心地随喜；有人修行有进步了，我们真心地随喜；有人考试考得好了，我们真心地随喜。
是不是“同获彼福德”，有四种情况。
第一，圣者随喜圣者。如果你是出世间的圣者，再随喜圣者，完全可以得到圣者所做的功德与善根——不是相似的，而是真实的。
第二，圣者随喜凡夫。凡夫做的功德与善根虽然是有漏的，但是圣者随喜了，就能得到无漏
的功德，超越凡夫本身所得到的功德与善根。
第三，凡夫随喜圣者。圣者做的功德、善根肯定是无漏的。凡夫在没有开悟、登地的情况下
不可能得到无漏的善根。因而作为凡夫，随喜了圣者，只能得到相似的善根与福德。
第四，凡夫随喜凡夫。只能获得凡夫所做的善根与福德。
总而言之，凡夫通过随喜，只能得到有漏的功德；而圣者通过随喜，可以得到无漏的功德。偈颂里讲的“同获彼福德”，没有明确区分有漏或无漏，但我们经过分析可以明白。
于发无上菩提心，广利有情皆随喜。
这是大乘的善根或福德。他人发菩提心了，应该随喜；他人利益众生的事业广大无碍了，应
该随喜。但很多人嫉妒，看到有人当辅导员、当法师了，就嫉妒了。这时，如果你能真心实意地随喜，也能得到同样的功德、善根和福德。会和他差不多了，也快要发菩提心、广利众生了。
断十不善行十善，救护他命发布施。
守持戒律说实语，化怨言语直柔和。
少欲言说具义语，修持慈悲行正法，
于彼善法皆随喜。
“断十不善行十善”：乔美仁波切在此处单独讲了随喜十种断恶行善。有人断除了十种不善
业、行持了十种善业，要真心随喜。
“救护他命发布施”：“救护他命”，不但不杀害众生，还能救护他众的生命，就是全力以赴地爱护自他的生命，这是身三业中的第一个。“发布施”，不但不偷盗还做布施，这是身三业中的第二个。
“守持戒律说实语”：不但没有不净的行为，不邪淫，还能守护戒律，这是身三业中的第三个。“说实语”就是不但不打妄语，不说假话，还能说谛实语。这是口四业中的第一个。

“化怨言语直柔和”：不但不挑拨离间，还化解他人的怨恨。这是口四业中的第二个。“直
柔和”，说正直而柔和的语言，不说恶语。什么叫恶语？恶语不一定都是粗语，只要是让人不悦意的、让人起烦恼的语言都是恶语。不说恶语还能说柔和语，说好听的话，而且是实话，不是花言巧语。这是口四业中的第三个。
“少欲言说具义语”：“具义语”，说有意义的话，能消灭烦恼，增加善心、正信、正知、正
见，和佛法、修行有关的话语，不说绮语，不说没有用的闲话，不道听途说。这是口四业中的第四个。你们平时谈话的时候，都不讲佛教典籍里的公案，却讲一些乌七八糟的事情。其实我们可以
谈佛教的历史，讲佛法里面的故事；可以唱觉歌、道歌、法语等；还可以读诵佛经里的赞偈、诗文。 “少欲”就是少贪，不贪心。这是意三业中的第一个。贪欲是轮回的根，对人、事、物等都
不生贪欲之心，应该知足少欲。
“修持慈悲行正法”：不但没有害心，还能发慈悲心——发自内心地想拔除一切众生痛苦，给予一切众生安乐。这是意三业中的第二个。“行正法”不但没有邪见，还有正见，能修持正法。这是意三业中的第三个。
以上就是十种善业。我们听到、看到、想到他人在修十种善业时，能发自内心地随喜，也能
得到同样的功德与善根。
“于彼善法皆随喜”：对所有的善法，无论是圣者做的还是凡夫做的，无论何种善根都应该
随喜。
我们寺院的僧众从小出家，行持善法，从来没有做过坏事。你们有没有随喜？没有吧！看起
来他们挺平常的，但这个功德你们很难相比。有些人觉得自己很有修行，却连世间的五戒十善都没有做到。
大家看介绍我的文章，认为我七岁出家很了不起，其实这没有什么。藏地很多人都是六七岁
出家，可以说相续没有被染污过。这个功德你们很难比啊！
我到内地以后，听说内地五百个修行人中有一个成就者。但是按照藏地的说法，藏地每五个
修行人中就有一个成就者。很多人好像不太相信，心里怀疑：能有那么大的差距吗？真的不一样！其他寺院我不敢说，我们寺院无论是老喇嘛还是小喇嘛，还有长期在寺院修行的居士，我一
次也没有听说过他们之间发生矛盾与冲突，都是那么和睦、团结。虽然那些小喇嘛年龄很小，都是几岁、十几岁，但是他们从来没有打过架，他们都不敢，因为有老师、管家，还有上师。我从喇荣回到

寺院已经七八年了，经常与他们在一起，若是有这种现象，管家一定会告诉我的，我不可能不知道。但是你们由于习气所致，经常发生矛盾，很多时候连这些小喇嘛都不如！所以你们要好好地
向他们学习。你们年龄比他们大，阅历比他们多，但是你们内心的智慧和清净的戒律跟他们相比差得太远了。你们在这里，不是要得到世间的学问，而是要学习清净的戒律，广大的智慧。多跟他们学。以上讲的都是随喜支。随喜能对治很多烦恼，尤其能对治嫉妒心。有嫉妒心，尤其是嫉妒心
非常严重的人，内心不会得到安宁。
第五支，请转法轮支。
十方浩瀚世界中，圆满正觉后不久，
我于彼等前祈请，迅速广转妙法轮，
佛以神通知彼义。
“十方浩瀚世界中”：在很多的世界中；
“圆满正觉后不久”：和释迦牟尼佛一样，成就佛道不久者； “我于彼等前祈请，迅速广转妙法轮”：我到他们的面前祈请，迅速广转法轮。“佛以神通知彼义”：佛菩萨通过神通，了知我们的心愿。佛、菩萨慈悲，一定能满我们的愿。
佛法是需要祈请的。佛祖释迦牟尼佛在菩提树下成道后，七七四十九天没有讲经说法，没有
转法轮，是为了示现佛法的威严及真正的价值，让大家明白佛法不是谁都能得到，不是随便就能求到的。
人道众生哪有这么高的智慧，知道要请法呢？根本没人知道有佛。是天界的众生，尤其是帝
释王、梵天王知道了以后，带着无数的眷属，拿着千辐法轮、右旋海螺以及无数的珍宝供品，祈请佛辗转法轮。此后，佛才讲经说法，辗转法轮。在历史上，大德高僧宣讲佛法，也是要经过祈请的。现在到末法时期了，没有人请法。
祈请转法轮，能对治很多烦恼，尤其能遣除舍法罪。所以应该处处祈请广转法轮。
在我们肉眼看不到的十方世界中，有很多佛菩萨不讲经说法，不传法。我们应该随时祈请诸
佛菩萨广转法轮。如果自己没有转法轮的能力，但是可以通过祈请，让诸佛菩萨转法轮，用佛法的光明遣除世界的黑暗。
在此人间有很多大德高僧、成就者是佛菩萨再来，然而由于众生的福报浅薄，而示现没有讲
经说法，没有转法轮。我们祈请诸佛菩萨、具德的上师、善知识广转法轮，讲经说法，以佛法的光明

遣除世间不可思议的灾难。
很多人说：“过几年是世界末日。”世界末日肯定有，佛在经中，在两千五百多年前，就已
经说得一清二楚了。但不一定是这几年。因为佛没讲过，莲花生大士也没讲过。虽然很多大德高僧有一些预言，也没讲具体时间。但是因为众生的业力不可思议，也不好说。
莲花生大士预言过：“到末法时期，灾难不断。但能一心祈祷上师三宝，一心学修佛法，在世界末日的时候，也有得度的机会。”若能一心祈祷莲花生大士，就能得到他的救度。
二零零八年，世界各地灾难不断，发生了很多不可想象的事情。那时，我没有别的办法，第
一个想到的就是祈祷莲花生大士。我主张并且劝告大家发心念诵金刚七句祈祷文，大家用了几个月的时间完成了一亿多遍，这不是一件很容易的事情，但是我们却圆满了。后来灾难也减少了，世界的动乱也慢慢平息了。不知道是别人怎样认为的，我认为这就是佛力的加持，是莲花生大士的加持，因为我们一心祈祷了。我们在二零零九年也圆满了一亿多遍，今年圆满一亿多遍也应该没问题。我们已经连续三年念诵金刚七句祈祷文了。
作为三宝弟子，面对灾难的时候，不应该心慌意乱、手忙脚乱，而应一心祈祷上师三宝，尽
心尽力地去拯救危机，这是对所有众生都有利的事情。
我们应该祈请佛转法轮。佛菩萨慈悲，在佛菩萨面前众生平等，无论是富贵之人还是贫穷之
人，谁祈求都一样，佛菩萨一定能满他的愿，能辗转法轮。其实，这也相当于自己转法轮了。这个功德、善根不可思议，对所有众生的利益也不可思议！虽然自己没多大能力，但通过这样的方法，能像佛、菩萨一样利益众生，还能通过这样的修法与方便，遣除我们往昔所造的舍法罪等罪业。
若周围有具徳的上师、善知识，可以亲自去请法；若没有，也可以通过意念、观想的方法来
祈请转法轮。阿弥陀佛及一切诸佛菩萨会知道我们是怎样想、怎样说的。
第六支，请求不入涅槃支。
于佛菩萨持教师，诸欲涅槃彼等前，
祈请住世不涅槃。
佛祖释迦牟尼佛即将涅槃之时，阿难并未察觉，但是珍达居士知道了，他到佛祖面前请求佛
不入涅槃。佛因为他的祈请，延长了三个月的时间才入涅槃，在此期间又利益了无数的众生。 “于佛菩萨持教师”：“持教师”就是具徳的上师、善知识。现在佛已经涅槃了，大阿罗汉们
也都涅槃了，那些具徳的上师、善知识是佛教的主人。

“诸欲涅槃彼等前，祈请住世不涅槃”：在十方浩瀚世界中，即将趣入涅槃的佛菩萨、上师
善知识不计其数。我们应该在他们面前请求他们不入涅槃。如果在自己身边或周围有这样的上师、善知识，应该亲自去祈请；如果周围没有，我们可以通过观想和意念，来祈请他们不入涅槃。
佛和一地以上的菩萨都自在了生死。若是有意义，他们留在世间多长时间都可以。但是在三
种情况下，他们会入涅槃：第一，暂时完成了利益众生的任务；第二，众生刚强难化，暂时度化不了；第三，为了表法。第三种情况又包括两方面：一、佛菩萨若是住世时间长了，众生不珍惜，不觉得稀有；二、众生会在相续中生起常见。因此，为了众生在相续中能生起无常的见解，佛菩萨也会示现趣入涅槃。
我们有一句谚语：“哪里有佛法，哪里就有平安；哪里有佛法，哪里就有快乐；哪里有佛法哪里就有众生的利益。”其实利益众生的最佳方法就是弘扬佛法，除此之外，其他的方法都不究竟、不圆满，因为解决不了众生心灵上、根本上的问题。想解决这些问题，要靠佛法。所以我们要祈请佛菩萨、具徳的上师、善知识不入涅槃，长久住世，广转法轮。
第七支，回向支。
以此为主三世善，回向一切诸有情。
愿皆速得无上果，根除三界之轮回。
“以此为主三世善，回向一切诸有情”：“以此为主”，是说我们已经学修了七支供中的顶礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请求不入涅槃支，要以这些功德、善根为主；“三世善”是指我们过去、现在、未来世中所积累的善根，都可以回向。回向过去世、现在世的善根，就像存款一样，把这些都存入我们的阿赖耶识中。而回向未来世中的善根，就像贷款一样。将这“三世善”都回向给一切有情众生。
什么是回向众生，回向菩提呢？很多经典、论典都说得很明确。发心和回向，一个是在做功
德的前面，一个是在做功德的后面；一个是做善根的目的，一个是善根的去处。发心和回向，要具足两个条件：一个是为一切众生，一个是为菩提。
回向有两种方法。一种是回向给众生，这有两个要点：对境是一切众生，目的是圆成佛道。
另一种是回向给自己，愿自己早日成道，广度有情，愿自己的功德成为众生成道的因缘。这两种回向都可以，其他的回向都不太如法。
有的人回向给这个人、回向给那个人，说了一大堆，都不太如法。但很多人都喜欢自己瞎编

装聪明，还特别执着这些，“回向给冤亲债主，回向给有病的父母，回向给正在学习或考试的儿女，愿他们学业有成……”
人的根基、相续都不一样，有的人怎么提醒都没有用。这些回向的方法不是不可以，只是这
样不究竟、不圆满，不是很如法。回向给一切众生的功德和善根会更大一些。 “愿皆速得无上果，根除三界之轮回”：愿一切众生都能迅速得到无上正果，彻底断除三界
轮回的根。轮回的因结束了，轮回的果也自然会结束。
愿善我今速成熟，遣除十八种横死。
身康力壮韶华丰，如夏恒河无尽财。
无魔怨害享正法，如法成就诸所愿。
弘法利生大益成，使此人身具意义。
“愿善我今速成熟”：愿我的善根今生今世迅速成就。我们现在修净土与大圆满，愿能迅速
成就净土法、大圆满法。
“遣除十八种横死，身康力壮韶华丰”：前面讲的非时死，与此处讲的十八种横死是一个意
思。为了延长生命，遣除这些横死、非时死，祈祷阿弥陀佛所得到的加持力最大。因为阿弥陀佛也是无量寿佛，他有这个愿力与加持力，帮我们实现这个愿望。所以在此处发愿，遣除十八种横死，愿我们能身体康壮，青春久驻，福寿绵长。
“如夏恒河无尽财，无魔怨害享正法，如法成就诸所愿，弘法利生大益成，使此人身具意
义”：无穷无尽的财富，犹如夏季的恒河水一般不断增长；没有一切违缘、障碍，能够顺利地修持正法；一切如法的愿望都能无碍地实现；弘法利生的事业，能获得巨大的成功。这样我们的人身就有意义了，没有耗费、浪费，没有虚度光阴。
这些讲的都是七支供的内容，是积资净障最殊胜的方法，我们通过这些内容积累资粮，净除罪业，这是往生的四因之一。七支供的内容今天都讲完了。

《极乐愿文》讲记（十）

今天，我们继续学修往生的第三个因：发菩提心。
发菩提心在《极乐愿文》里没有单独列出来，也没有单独的仪轨与解释，但是七支供的回向
支里有发菩提心，后面的发愿回向里也有发菩提心。
很多地方开极乐法会的时候，都要念诵《极乐愿文》，同时可以单独加一个发菩提心的仪轨
以此来发菩提心，受菩萨戒。这是我们一种传统的修持方法。
平时念诵《极乐愿文》时也可以单独增加发心仪轨。可以用我们早、晚课里比较长的发心仪轨，那是从寂天菩萨的《入行论》里摘录下来的；还可以用我们闻法前念的三句“为修持成佛要发殊胜菩提心，为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！”还可以用皈依发心的四句短仪轨，“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。”用哪种仪轨发菩提心、受菩萨戒都可以，根据自己的情况和时间。
菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。在这里主要讲的是发世俗菩提心，就是发愿、行菩提心
如果有胜义菩提心是最好的。有了胜义菩提心，再发愿、行菩提心也不矛盾。我们讲法前念诵的：“为度化一切父母众生要发誓修持成佛”是愿菩提心；“为早日圆成佛道要精进认真闻思修行”是行菩提心，也就是修持六波罗蜜多等菩萨的学处。我们通过这两句话的内容来说明和了解行菩提心。
愿菩提心必须要具备两个条件：一、为一切众生；二、修持成佛。成佛是为了度化一切众生
发自内心地发誓、发愿，在内心深处有这样的愿望，叫愿菩提心。
行菩提心也必须具备两个条件：第一，为众生修持成佛；第二，为成佛闻思修行。闻思修行
是为了成佛，成佛是为了度化众生。
根据龙钦巴大士的见解，一个是为果而发的愿，一个是为因而发的愿。果是菩提果、佛果。
菩提果的因就是六度万行。我们通过闻思修行，通过修六度万行，才能到达彼岸，修持成佛。成佛后才能直接利益众生，度化众生。这是大乘菩萨的思想，也是大乘行者学佛修行的目的。
如果学佛最终是为了自己解脱、成佛，就不是大乘修行者了；只有为众生才是大乘修行者。
有人学佛是为了往生，认为自己是大乘修行者，不一定。如果是因为轮回太苦，人间太苦，只为自己能得到西方极乐世界的待遇与享受，而自私地学法修行，没有发菩提心，没有度化一切众生的愿望，也不是大乘修行者。没有发菩提心的人，修行如同水中捞月，不能往生。
很多人想成佛，是因为现在要吃没吃，要穿没穿，要住没住，什么都没有，什么也不会。如

果成佛了，福报圆满了，就什么都有了；智慧圆满了，就什么都会了。然后还可以耍耍神通，玩玩神变，到别的世界玩一玩。这是为了世间的利益，还是属于世间的，这种人也不是大乘修行者。
发愿为众生成佛才是菩提心，才是真正的大乘修行者。没有菩提心，哪有菩提果？菩提心是
菩提果的因。发世俗菩提心是获得菩提果的远取因，胜义菩提心是菩提果的近取因。前者是间接成佛的手段，后者是直接成佛的手段。所以发菩提心很重要。
我们平时念诵极乐愿文时，加不加发心仪轨都可以。开极乐法会的时候可以加。
修净土法一定要发菩提心，不发菩提心不能往生。如果仔细讲，内容非常多，今天简单地给
大家讲了一下。
下面讲往生的第四因——发愿、回向。
可以通过各种方式，从各种角度、思维来发愿。有时思维面见佛菩萨而发愿，有时思维轮回
的苦难而发愿，有时思维西方极乐世界的功德而发愿。要通过各种方式发出无伪的往生西方极乐世界的愿望。
与我结缘众，愿临命终时，
化身无量光，比丘僧眷绕，
亲临吾等前，见彼心欢悦，
无有死亡苦。
“与我结缘众”：“结缘众”指与我结过缘的众生，包括现在、过去、未来世中所有与我结过
缘的众生，无论是结过善缘的，还是结过恶缘的。发愿的时候不能忘记父母众生，应该带着他们一起发愿。这里也有菩提心的内容。
在《入行论》以及很多经论里都有这样的依据。跟菩萨结恶缘也有意义，最终也能得度，也
能解脱；佛菩萨有这样的愿力。既然这样，那我们和佛菩萨结恶缘行不行呢？那不行。和佛菩萨结了恶缘，先要感受极大的恶果，待恶果穷尽了，善果成熟了，才能得到救度。所以我们要和佛菩萨结善缘。
我们现在遇到了这么好的机会，得到了一个能彻底解脱的方法，我们要跟菩萨学，也这样发
愿：无论是跟我们结过恶缘，还是结过善缘的众生，最终都能解脱。
发愿带着结善缘的众生还好一些，但要带着结恶缘的众生，一般人非常不愿意，很难啊！因为心里还有怨恨，还有分别。“某某前几天还欺骗了我，伤害了我；某某昨天还侮骂过我，殴打过

我。”一想起这些，就一肚子委屈，心里在怨着、恨着。但在此处我们不能有这样的分别心，要有平等之心，要把所有的众生都带上。对菩萨来说，这并不难，还是对自己的一种帮助，是一种助缘，还非常感激。
有的人怀疑：“仅仅带着结过缘的众生，是不是不太圆满啊？”不是的。“结过缘的众生”只是“所有众生”的一种说法，这个面很广。因为所有的众生都跟我们结过缘，有的结过恶缘，有的结过善缘。
我们跟佛都结过缘，没有跟佛没结过缘的众生。有人说：“不是说佛度有缘众生，不度无缘众生吗？”不是这样理解的。“佛度有缘”是说佛只能度化机缘成熟的人。机缘不成熟的人，佛也度化不了。
众生跟佛、菩萨、上师都结过缘，都有佛性，都有如来藏，都有解脱的种子，所以将来都能
解脱、成佛。那是不是众生都解脱、成佛了，轮回就空了呢？轮回是不会空的，因为众生是无量的。每个众生都能成佛，但是没有都成佛的时候，所以轮回也没有空的时候。 “愿临命终时，化身无量光”：愿出现隐没次第，快要离开这个世界的时候，西方极乐世界
的阿弥陀佛幻化出另一尊阿弥陀佛，来接引自己，这是化身无量光佛。 “比丘僧眷绕”：不只是阿弥陀佛来接引我们，阿弥陀佛还带着很多眷属。“僧”在大乘佛法
里是指大乘比丘，也就是登地以上的菩萨。他们围绕着阿弥陀佛。 “亲临吾等前，见彼心欢悦，无有死亡苦”：亲自降临到自己以及与自己结过缘的众生面前人快要死亡时要感受两种苦——病苦和死苦，通过病苦进入死苦。病情恶化，极其难忍时，又面临着隐没次第，死亡的境相出现，清楚地知道自己要离开这个世界了，虽然对家庭、儿女、财产以及亲朋好友等所有的一切非常牵挂难舍，但是依然要舍弃，况且还不知道自己将要去往何方，心里极度恐惧。此时，期盼已久的阿弥陀佛降临了。
一生中念了那么多遍阿弥陀佛，观想了那么多遍阿弥陀佛，都没有见到阿弥陀佛，现在阿弥
陀佛及其眷属们忽然出现了，心中的欢欣与喜悦无法形容。而且阿弥陀佛及其眷属们降临的景象也妙不可言，有无比的加持力，以致于病苦、死苦等所有的痛苦都一扫而光，如同阳光普照整个大地，黑暗被一扫而尽一样。我们就要这样时时处处发愿，到临终时才能如实地“无有死亡苦”。
愿八大菩萨，神力临空中，
指示极乐道，接引往生也。

“愿八大菩萨，神力临空中”：临终出现死亡境相，面临极其难忍的痛苦而又无计可施时，
愿八大菩萨通过神通力降临在自己面前的空中，金光闪闪，光芒耀眼。 “指示极乐道，接引往生也”：八大菩萨为我们指引通往极乐世界的方向，接引我们往生极乐世界：“善男子、善女人，这是通往极乐世界的光明大道，你们通过这条路，一直往前走，不久就会到达西方极乐世界。你们的莲花已经在西方极乐世界绽放着，等待着你们；阿弥陀佛和无量无边的眷属在迎接你们。”
在最危难的时刻，八大菩萨前来接引我们，为我们当“交通警察”，这是多大的福报啊！
我们应该时时处处发这些愿，在相续中尽量多串习，留下影像。串习次数越多，影像越深，
临终的时候越容易忆念，越容易得到阿弥陀佛的接引。若是我们平时不发愿、不发心，在相续中不积累、不串习这样的善根，到时候很难忆念，阿弥陀佛及其眷属很难出现。
而且仅仅串习一两遍是不够的，无始劫以来，我们的恶念串习得特别多，而且非常强烈。在
关键的时候，相续中何种串习强烈，何种串习就会先出现。那时我们能想到阿弥陀佛、八大菩萨吗？想的都是世间的琐事：财产、亲人……很多难以割舍的贪念都出现了。所以现在发心、发愿非常重要。
恶趣苦难忍，人天乐无常，
愿生畏彼心。
“恶趣苦难忍”：是又一种发愿的方式，思维轮回之苦。如果没有出离心，很难往生西方极乐世界。“恶趣”指地狱、饿鬼、旁生这三道，其中地狱有八热地狱、八寒地狱、孤独地狱、近边地狱、无间地狱……我们在《佛光普照·百日共修开示》里讲加行时，详细讲过恶趣众生的痛苦。 “人天乐无常”：与地狱、饿鬼、旁生道的众生相比，人界、天界有一点安乐。但与声闻、
缘觉相比，没有丝毫的安乐；与佛、菩萨的境界更是无法相比。
在六道轮回中，人天是福报，算是有稍许的安乐，我们也特别执着这些安乐。但这些安乐本
身是一种苦，也是无常的。等你真正到了彼岸，就会恍然大悟的。地狱的痛苦不用说让我们亲身感受，只是看看图像，就吓得惊恐万状，不敢再看了。
“愿生畏彼心”：祈愿对轮回生起畏惧之心。毒蛇窝里遍满了毒蛇，罗刹州的罗刹吃人肉、
喝人血。我们一旦进入了这样的地方，一定会立即惊慌逃走，不会有片刻的停留。如果我们真正能把轮回看成是毒蛇窝、罗刹州，知道轮回是苦海、是火坑，相续中自然就会产生畏惧心。

其实轮回比毒蛇窝、罗刹州、火坑更可怕。我们落入这些地方，只会失去一条命，只是感受
十几分钟的痛苦而已。因为毒蛇很快就会把人咬死，罗刹一下子就会把人吞掉，大火一会儿就能把人烧死，不用很长的时间。
但在六道轮回中，我们不仅要失去无数次生命，而且感受的痛苦也是无法言喻的。我们在地
狱里喝过的炽热铁汁，如果能聚在一起，比四大海还要多；我们在生生世世中转生为穷人，因为没有吃、穿、住而流下的泪水，如果能够聚集在一起，比四大海还要多；我们在无穷无尽的轮回中失去过无数次的生命，若是再不精进，将来还要无数次地失去生命。如果你们听到这些还生不起希求解脱之心，那真是太愚痴了！
有种动物，猎人在它旁边准备射杀它时，它却不知道跑；被猎人的弓箭射中后才跑，但为时
已晚。我们现在就像这种动物一样，特别麻木、糊涂，也不知道抓紧时间闻思修行，等灾难降临、业力现前时，才知道害怕，才想逃脱。可是已经晚了，已经完了！
佛在经中讲过，业力现前时像决堤的洪水一样不可阻挡。此时采取任何措施都无济于事，因
而要提前预防。菩萨畏因，凡夫畏果。凡夫总是在业果现前时害怕，菩萨却在种因的时候取舍善恶。避免种恶因，结恶缘，将来才不要感受痛苦。菩萨不怕业果显现，因为懂得因果，深信因果，知道业力现前之时，可以转为道用。
凡夫应该好好地思维轮回，然后对轮回生起厌患心、畏惧心。只有对轮回、对世间没有丝毫
的留恋，才能顺利地往生西方极乐世界，否则非常难。
无始至今生，漫长漂轮回，
愿生厌离心。
轮回本身无始无终。无始劫以来到现在，我们在漫长的轮回中漂泊，所受的苦痛无法计算，
难以忍受。世间八法是往生西方极乐世界的障碍，要发愿遣除这些障碍，愿生起厌离心、畏惧心，这点很重要。此处乔美仁波切为什么这样强调？就是因为如果没有出离心，临终时无法往生西方极乐世界。
设使人转人，受生老病死，
浊世违缘多，人天之安乐，
犹如杂毒食，愿毫无贪求。
有的人不会留恋恶趣，但是会留恋人间的这些福报。很多人非常渴望自己一直转生为人，再

也不堕落恶趣，这样就可以一直享受人间的福报。但此处告诉我们，转生为人也没有什么意义，也要感受很多痛苦。
“设使人转人，受生老病死”：假如从今以后，我们不堕落恶趣，不断转生为人，还要感受
生老病死苦。
人间有三大根本苦：变苦、行苦、苦苦；还有八大支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎
会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。
生苦。出生的时候非常痛苦，佛在经中讲得很详细。我们都感受过生苦，但是都忘了，再也
回忆不起来那种苦了。每个人都是在哭泣中来到这个世间的。平时我们心里难过的时候也会哭，但可能是默默地流泪，只有在感受无法忍受的痛苦时，才会放声大哭。小孩子出生时大声地哭叫，就是因为非常痛苦！
小孩子刚出生时，感觉就像从很高的悬崖上掉下来一样；当擦试身体时，感觉就像被活剥了
皮一样；当父母亲高兴地把他抱起来，感觉就像羊羔被草原上的大鸟，从地上抓起来叼在空中一样，或者像鱼突然被钓上来一样。生的痛苦也很多，无法用语言描述，此处不再仔细讲。
老苦。六根都衰败了，什么也不能做；眼睛花了，什么也看不见；耳朵聋了，什么也听不见
身体僵硬了，行走也不方便。吃不香、穿不暖、睡不好，每天都在痛苦中煎熬。那种滋味也很苦。病苦。我们暂且不说疾病缠身，仅仅是平时有些小病，有一点点感冒时，连翻身、说话的力
气都没有，躺在床上痛苦难忍。我以前没有生过大病，但有时感冒了，头痛了，也非常不舒服，也很痛苦，心里总希望早点好起来，早日恢复。真有一些大病的时候，就更不用说了。
还有其他的八支分苦，我们都要感受。所以说人间只有苦，没有乐。
“浊世违缘多”：浊世是指五浊恶世。现在是末法时期，是五浊恶世，无论是生活还是修行
都是违缘、障碍重重。人们每天都在盲目地四处奔波、漂流，还经常遇到不愉快、不顺心的事情，生活上坎坷不断，工作上挫折不断。众生业障深重，福报浅薄，必须要感受这些痛苦，因为造业太多太重了。
虽然现在有很好的外在条件，科技发达了，物质生活水平也提高了，但内心却越来越不自在
痛苦也越来越难忍受。但这都是自作自受，越造业，内心的烦恼、痛苦就会越大。
那些所谓大富大贵、有钱有权的人，在表面上看起来很风光，实际上他们的内心深受烦恼与
痛苦的折磨。很多人跟我讲，晚上睡觉的时候，都不想再醒来。但是他们掌握的财富与权势太多太大

了，想放放不下，坚持还很难，精神压力大，就在这种煎熬中度日。很多人都非常羡慕与崇拜明星。其实名气越大，越有压力，越不自在、不自由。他们是最烦恼、最痛苦的人，甚至会陷入绝望当中。现在很多明星都信佛了，他们知道只有在佛门中才能得到解脱。
人世间哪有快乐可言？普通人也是这样，家里不安宁，彼此争吵；在单位与领导、同事相处
不融洽。家事不顺心，工作压力大。我遇到过很多这样的人，以前不工作的时候，还挺健康；工作没多久，因为各种压力，就瘦得不成样子了。
人世间除了修行人能快乐，其他人不可能快乐；有世间的福报不一定有快乐，有修行才有快
乐。无论是在山洞还是在皇宫，心自在了，才能自在；心快乐了，才能快乐；心自由了，才能自由。不转变自己的心，不把握自己的心，到哪里都会有烦恼，有痛苦。所以不要再糊涂了！ “人天之安乐，犹如杂毒食”：我们不能追求、享受人天的安乐，那些就像掺杂毒药的食物
一样，虽然色香味俱全，却会断送我们的解脱慧命。但是我们也不是不能享受这些人天的福报，我们可以转念，把有漏的人天福报转变成出世间无漏、恒常的快乐。
其实娑婆世界与极乐世界只是一种转念。若是没有转念，我们现在享受、感觉到的都是人间
的一些安乐与境相。只要一转念，当下就是西方极乐世界，所感受的都是西方极乐世界的快乐，都是无漏的、恒常的、不变的。所以不是必须要离开人间，脱离这个世界，去另外一个地方享受。 “愿毫无贪求”：发愿没有丝毫的贪念或欲求。没有贪欲是出世间的境界，若有贪欲就是世
间的、人天的境界。我们往生西方极乐世界不是必须要死亡，我们可以活着往生，亲见阿弥陀佛。每个人的心底都是一片净土，把这片净土修出来，让它显现出来，这就是活着往生；每个人的心中都有一尊阿弥陀佛，把他修出来，让他显现出来，就是活着面见阿弥陀佛了。

《极乐愿文》讲记（十一）

今天继续讲《极乐愿文》的第四因：回向发愿。
发愿要通过各种方式；我们的愿必须和阿弥陀佛的愿相应。阿弥陀佛非常愿意接引我们，我
们是不是真心想去？若是毫无疑问地真心想去西方极乐世界，阿弥陀佛一定能来接引我们。阿弥陀佛那边不会有问题，但我们这边会不会有问题？临终的时候我们肯不肯跟阿弥陀佛走？这很关键。所以

发愿非常重要。发愿是在心中，不是仅仅在口头上，如果心中真有了这样的愿望或欲望，到时候一定能往生西方极乐世界。
临终时是往生还是堕落，就在一瞬间。那一瞬间能忆念阿弥陀佛，求生净土，一定能往生；
如果留恋人间，贪着世间的家庭、儿女、财产等，就会堕落恶趣，继续流转轮回。
我们的相续中有很多恶念的串习，而且非常顽固、强烈。现在我们学修净土法，发愿往生西
方极乐世界，要在相续中不断地串习这些善念，让它变得稳固而强烈，到临终最关键的时刻，心中能轻易浮现出这些善愿、善念，就能战胜那些恶念。所以现在就要经常发愿，处处发愿，通过各种方式来发愿，这非常重要！
如果你觉得自己已经明白了，现在只是听一听，看一看就可以了，是不行的。你听明白、看
明白了以后，要在相续中存留这种串习，这叫修叫练。修练到何种程度？晚上做梦时，或者平时遇到危难时，第一个念头就是求生净土，想到的是西方极乐世界，是面见阿弥陀佛，这算成功了！到临终时，你也一定会忆念阿弥陀佛和极乐世界。
但我们晚上做梦时，梦到的都是难以割舍的亲人，跟他们一起造业；遇到地震、瘟疫等灾难
或疾病缠身时，心里想的都是家里的琐事，如儿女、财产、地位、权势等。这样，到临终，在中阴界里，所显现的也是这些。这样就会堕落恶趣，继续流转六道轮回。
很多人都说要往生，要见阿弥陀佛，但都是假的。说起来容易，做起来难！一遇到事情，就
想不到西方极乐世界了，还特别怕死，留恋世间。如果是真心想往生，那么离开这个世间，应该是你盼望已久的事情，不会逃避，更不会恐惧。我们现在还是修行不够，发愿不够。
前面已经讲了几种断除贪执的发愿方法，现在接着讲其他方法。
食财亲友朋，无常如梦幻，
愿毫无贪恋。
将饮食财物、亲朋好友视为如幻如梦；了知一切皆是无常，都在刹那当中变化。从此处看，
要往生不容易。因为无常属于世间最高的见解，如幻如梦是空性的见解，都不容易达到。有无常的见解，才会知道一切都在刹那当中变，都是不可靠的、虚假的；有空性的见解，才能把一切法视为如幻如梦，这样才能舍去贪念。
到临终时若放不下“食财亲友朋”，不但不能往生，甚至还会转生为恶魔或小含生等。
有这样一个公案：有一位出家人，非常喜欢自己吃饭用的钵，以致于临终时还留恋、贪着这

个钵，他死后转生为一条毒蛇，仍然缠绕着这个钵。
还有很多类似的公案，因为临终时心里舍不掉亲朋好友，尤其舍不掉家人，而转生为一种魔
鬼，经常好意地回家看看，但每看一次，家里就会出一次事。
藏地果洛州班马县几年前死了一个女人。她生前特别贪着自己的独子，临终时望着儿子恋恋
不舍。四十九天之内没有什么事，四十九天后的一个晚上，家人正在吃饭的时候，她回来了，当时家人都特别害怕。但是她没有在房间停留，只是看了儿子一眼就消失在走廊的栏杆上了。家里人当时也念了一些咒，但没过几天儿子就在走廊的栏杆上吊死了。这是她带走了儿子。虽然她是好意的，舍不得孩子，但是却伤害了孩子。
还有色达那边，有姐妹两个，感情特别好，多年来相依为命。有一天姐姐自己吊死了。第二
年的祭日，妹妹说，姐姐回来了，叫她过去。第二天，妹妹自己也吊死了。所以说，这些贪恋对家人只有害处，没有好处。我们现在好好修行，真正懂得了诸法无常、诸法性空的道理，就不会再贪着了。 “愿毫无贪恋”：祈愿毫无贪恋。无论是家人、亲戚、朋友还是同修道友，都不要太贪恋了
关系不要太远，也不要太近。关系太近了，临终时会留恋，对往生是种障碍，对双方都有伤害。
包括对父母也是一样，可以孝顺，但是不能贪执。对爱人和儿女可以关心，也可以照顾，但
也不能贪恋。其他人就更不用说了。
我对我的父母说过，我现在把你们送到佛学院，你们要好好修行，我们不一定谁先走，如果
我先走了，我不会留恋你们；你们先走了，也不要留恋我。在佛学院不会有任何困难，如果有，我一定会帮你们解决。
我为什么把父母送到学院？是为了他们能学法修行，到时候能往生净土。我认为这是最大的
孝顺。送父母吃的、穿的，解决不了什么问题，让父母学佛修行才能断烦恼。我现在一见到他们，就劝他们从心里学，从心里修，不要只停留在表面上。现在很多人学修都是停留在表面上。
我没有时间经常探望父母，也没有经常给父母打电话，我知道他们的情况就行，若是接触多
了也没有好处。父母的心和儿女的心不一样。我跟父母也讲过，若我经常跟他们联系，他们会更贪恋我，到时候会变成障碍。
对父母都这样，对别人就更应该这样了。从世间的角度来说，我没有别的家人，也没有儿女
父母是我最亲的人，应该是我最在意、最牵挂的人。但我跟父母讲过，我这样做是为了他们，希望他们临终的时候没有任何牵挂，能够往生西方极乐世界。

我每年都去探望父母，他们的状况还可以。喇荣学佛修行的条件也行，他们也没有什么困难
他们若是能这样学修下去，到时候一定会很不错的。其实他们都接受过大圆满的窍诀，但有没有这个根基也不好说，不过最起码也能往生。
作为修行人，对父母、儿女等家人，应该以智慧去利益他们、救度他们，这样对双方都有好
处。不要以愚痴来帮助他们，这样没有多大意义。现在很多人对父母虽然也有一点孝心，但都是以愚痴的方式孝顺他们，送鱼虾，送衣服，送钱财，让他们到处旅游，心处在散乱当中。孝顺父母是对的，但是以这种孝顺的方式不是最究竟的。
我们必须要报答父母的养育之恩！我仔细地想过：让父母学佛修行，让他们得度，是最好的
报答方式，也是最究竟的孝道。我现在心里非常踏实，我已经尽孝心了，已经帮助了我的父母。我把他们送到佛学院修行，他们从早到晚，从没有间断过闻思，非常精进，经常受持八关斋戒。我担心他们的身体承受不了，毕竟年纪都大了。每次探望他们的时候，都提醒他们，受八关斋戒是很好的，但是身体更重要，少受就行了，也不是没有其他的法可以修。在修行的道路上，身体是本钱，是解脱的航船，不能把身体搞坏了。
如果没有我的劝告，他们不可能上五明佛学院，也不可能出家修行。他们已经在五明佛学院
修行十几年了，尤其是我的老母亲在上师如意宝面前接受过大圆满的窍诀，以前在家的时候，也接受过大圆满的传承与窍诀，现在还能这样精进修行，我心里更踏实了。
我希望大家，若是有这个能力与机缘，多劝父母、爱人、儿女等学佛修行，让他们明白道理
进而觉悟、解脱。这是对他们最大的帮助，这才是真正的救度。给他们吃的、穿的，给他们好的生活，也解决不了根本问题。
我现在特别注意人际关系，不能与人走得太近，不能有所牵挂。假使我自己今天突然死了，
也不会留恋任何一样东西，不会留恋任何一个人；这是我非常注意并为之修持过的，不是随便说的。希望大家也能这样。
这样，临终的时候，就能直接到西方极乐世界面见阿弥陀佛。那时业障也消除了，可以在西
方极乐世界继续修行。那时候还有神通，父母、爱人、儿女有什么困难了，我们可以保佑他们，等到他们临终的时候，也接引他们到西方极乐世界，多好啊！若是自己经常牵挂他们，死后由于贪心转生为饿鬼，去看望他们，对他们只有害处，会变成他们的鬼魔、恶魔，所以一定要完全断除这种贪恋。故乡属地宅，犹如梦境宅，

愿知不成实。
故乡土地上的家宅，犹如梦境中的家宅。有些人特别留恋自己的故乡、田地、房屋等，这也
是往生的一种障碍。所以在这里发愿，愿能了知这些都不是实有真有的，而是如幻如梦的，都是空性的、虚幻的，如彩虹般无法留住。这样发愿，才能断除对家宅的留恋与贪着。
无解轮回海，如罪犯脱狱，
愿义无反顾，趋往极乐刹。
一个犯下重罪即将被执行死刑的囚犯，如有机会逃脱监狱，他会义无反顾地拼命奔跑。同样
逃脱无法解脱的轮回苦海，要犹如罪犯脱狱般不留恋，快速奔往西方极乐世界。若能这样，往生西方极乐世界就没问题了。
这里讲的都是往生西方极乐世界的障碍，如果有这些障碍就很难往生。我说过，没有出离心
绝对不能往生，乔美仁波切在这里也强调出离心。真正能把轮回视为监狱、毒蛇窝、罗刹洲、火坑，对世间、对轮回没有丝毫的留恋与贪着，你就会是罪犯逃离监狱的状态。观察、反省自己，若是我们还在贪着这些，然后还说想往生，就是假的。假设今天死亡来临了，阿弥陀佛来接你，你还留恋世间不肯走，就说明你原来的发心都是假的。
若是没有一番高深的功夫，临终时真的很难往生。第一，病情恶化，四大分散时特别难以忍
受。现在身体有一点点不舒服了，躺在床上，连说话的力气都没有了，对什么都没有兴趣，最美妙的音乐也不爱听，最美味的食物也难以下咽；但是临终时候的痛苦要比这大得多。第二，要失去世间的一切，包括溺爱的儿女、一生中积累的财富，难以割舍，非常痛苦、无奈！第三，还要面临很多恐怖的景象，非常害怕。在这样的状态下，如果还能忆念阿弥陀佛，求生净土，真的不容易啊！没有强烈的愿力和非常深刻的忆念，很难啊！
所以我处处强调出离心，如果你对轮回、对世间八法没有贪恋，修什么都容易；若是有贪恋
修什么都不管用。很多人都不喜欢听这些，认为出离心是离开世间，离开家人，舍弃一切。这不是出离心。出离心是一种心态，一种觉悟，不是一种行为。
我讲过，佛法是种活法，是一种快乐的活法，一种健康的活法，对人只有帮助，没有坏处。
但众生可怜，一讲轮回过患、因果不虚，都不喜欢听，都喜欢听好话，这就是无明愚痴。如果我们懂得了轮回，再也不会害怕轮回；懂得了因果，再也不会害怕因果。害怕轮回的人，就是不懂轮回的人；害怕因果的人，就是不懂因果的人。

密勒日巴尊者也说过，当时他是因为害怕轮回，才跑到山上反复修无常。最后知道了无生无
死的道理，对死亡就没有畏惧了。你明白了实相与真理的时候，才不会害怕死亡，就像《心经》里讲的“无有恐怖”一样。如果有恐怖，说明还是不明理，还是没有明白真相。
愿断诸贪执，如鹫脱网罗，
瞬间便越过，向西方空中，
无量世界刹，诣至极乐国。
发愿断掉所有的贪执，对世间没有丝毫的贪恋，犹如鹫鹰逃脱网罗，向西方的空中飞去，瞬
间便越过无数的世界，到达极乐世界。
愿面见彼刹，住世无量光，
净除诸罪障。
立即面见正在住世的西方极乐世界的教主无量光佛——阿弥陀佛。面见阿弥陀佛的同时，
所有的罪障都立即消失了。以前在人间也消业了，剩余的罪障也不会太多，面见阿弥陀佛后都净除了。四生中最胜，莲花蕊中生，
愿得化身生，刹那身圆满，
愿获相随好。
四生即胎生、湿生、卵生、化生，其中在莲花中化生是最为殊胜的。发愿仅以意幻就能在莲
花蕊中诞生。这是一种幻化身，不依靠父母，不需要像胎生那样漫长时间，刹那间就可以在莲花蕊中诞生，同时长大成人，整个身体成熟圆满，获得与阿弥陀佛——无量光佛相似的三十二相、八十随好的妙相。
我们人类都是胎生，刚开始什么都不会，在父母亲的精心喂养下，会吃饭了；在父母的耐心
牵扶下，会走路了。需要很长时间，才能慢慢地长大成人。
因疑不往生，于五百年中，
虽具乐受用，听闻佛语声，
然花不绽放，延误见佛颜。
在人间修法的时候，往生的四因也修成功了，但对佛讲的往生西方极乐世界的四因一直抱有
疑惑，怀疑修这些法是否能往生？
这种人也能往生，但他往生西方极乐世界以后，见不到阿弥陀佛的尊颜，因为他的莲花苞五
百年不绽放，延误了亲见阿弥陀佛的尊颜。他的莲花和其他菩萨的莲花一样，应有尽有，也能听见阿

弥陀佛在外面讲经说法，听到大菩萨们在说话，但就是见不到。什么都听不见还好一些，都能听见，但出不来、看不见，这种滋味太难受了。
愿我无此过，往生花即开。
所以现在要发愿：愿我们不要有这样的过患，死亡以后要毫不犹豫地往生西方极乐世界；同
时莲花绽放，在莲花中诞生，随时能见到阿弥陀佛，接受阿弥陀佛的教言。
愿见无量光，以福力神变，
手掌中放出，不可思供云，
愿供佛眷属。
到西方极乐世界就有神变了，通过神变，以自己的福德力，在展开的两手中放出不可思议的
供云，有轮王七宝、八吉祥瑞、八吉祥物等各种各样无法想象的供品。如同普贤云供一般，通过神变瞬间就供养了阿弥陀佛及观音菩萨、大势至菩萨以及所有的大乘比丘。
尔时愿如来，展右手摸顶，
得菩提授记。
发愿见到阿弥陀佛后，得到阿弥陀佛右手摸顶授记，将来在某一个清净刹土里，成为一尊功
德圆满的佛，为何种名号。这是菩提授记，不是一般的授记啊！亲自得到了阿弥陀佛的授记，心里无比喜悦！
闻深广法已，愿熟解自续。
在阿弥陀佛面前听闻甚深空性妙法，愿成熟、解脱自己的相续。“深”指的是大空性，“广”
指的是因果、六度。佛所有的教法、教言都总集在这两个法义里。
愿佛二长子，观音大势至，
加持并摄受。
在阿弥陀佛面前闻法，观音菩萨和大势至菩萨也会在场。观音菩萨和大势至菩萨特别关心我
们，我们要单独去拜见二位菩萨，获得他们的加持与摄受，相续就更加成熟了。所有的大乘菩萨都是阿弥陀佛的心子，但是大势至菩萨、观音菩萨不一样，他们两个是阿弥陀佛的长子，是阿弥陀佛的左膀右臂，是大师兄。
要是真心想往生西方极乐世界，平时就要这样，通过各种方式经常发愿，处处发愿。发愿一两次远远不够，要在相续中反复串习。串习就是在相续中留下深刻的印象，到时候才不会忘记，刹那间就会浮现出来，这点很重要。

《极乐愿文》讲记（十二）

今天继续学修《极乐愿文》里回向发愿的内容。
《极乐愿文》是依据藏传的《阿弥陀经》而撰著的。学修《极乐愿文》实际上就是学习《阿
弥陀经》，但念诵《极乐愿文》可以让我们更方便、更容易明白其中的含义。所以学修《极乐愿文》很有必要。
虽然我们每天都在学修往生西方极乐世界的四因，但对净土法门了解得还不是很多，掌握得
也不是很好，因此我们应该好好地学修此论；同时也要学习《阿弥陀经》、《无量寿经》等一些相关经典，这样我们会掌握得更全面一些。若以后有机会，我们也可以通过其他的解释，比如《极乐愿文大疏》等来学修《极乐愿文》的偈颂，所以大家要好好掌握。
末法时期，众生的寿命本来就不是很长，而且我们当中有的人年纪也不小了，学更多的知识
懂更多的佛理也有困难。所以根据缘分与根基，从八万四千法门中选择了这两个法门。若是觉得自己根基特别好，学佛修行的机缘都比较成熟，就应该学修大圆满法，让自己即身成佛；若是觉得自己的善根不是特别好，学佛修行的机缘也不是很成熟，就应该学修净土法，临终时往生西方极乐世界。修行一定要有目标与方向，要有方式方法，并且要有把握。最好对即身成佛有把握，最起码
也要对临终往生有把握，不能糊里糊涂地盲目修行，不能欺骗自己。但我发现很多人学佛都是不伦不类的，说没信佛也信了，说信佛了也没真信。
信佛，是要信佛讲的这些道理。最基本的道理都没弄明白，一点佛理都不懂，还天天拜佛、
念佛，这根本不是信佛。看似佛门弟子，实际上却不是；说不是佛门弟子，却也像是，说不清。说学了也没学到什么，说没学也学了一点；说修了还没修，说没修也修了。每天都上早晚课，看了很多书，学了很多东西，也念了很多咒语、佛号，每天忙忙碌碌，但相续一点变化都没有，一点进步都没有，烦恼依旧，习气依旧。不能这样修行！信就要好好地信，学就要好好地学。若不信，就干脆别信，干脆别修，不要用佛法来造业，否则罪过非常严重。
那些高僧大德是怎么修的？就是观察自己的相续。相续中生起一个善念，就放一个白豆；生起一个恶念，就放一个黑豆——这样观察相续，每个起心动念都不错过！刚开始黑豆多，没有几个白豆；逐渐的黑豆、白豆一样多了；最后全是白豆，没有黑豆了。这个时候就成就了。这样修行非

常扎实！
但我们学佛都很虚伪。每天都按时上早晚课，虽然身在修法的行列中，心却出去了，刚念完
加持咒，心就跑到外面游荡去了，有时候去印度，有时候回家看儿女，看父母，再看亲朋好友；回来的时候，已经开始回向了。这样修行多虚伪啊！表面上做课、修行，实际上造业了，心总是处在散乱当中，不停地贪着、嗔恨。这样修行没有意义。
我们早晚课的内容，都是三藏十二部显密一切经典的精华，每一个字、每一个偈颂、每一个
仪轨都有甚深的含义。要边念边思维，边念边观想，边念边安住，这样才有意义。
现在人上课分几种情况。其中修行好的，有一定功夫的人，刚开始念诵加持咒就入定了；出
定的时候，已经回向了。最差的人是心全程出去造业，回来的时候课诵已经结束了。还有一种状况，心有时出去，有时回来，反反复复的，坐着不是腿疼就是腰疼，然后生起了厌烦心：“怎么还不结束啊？”好好观察、对照，自己属于哪一种，是不是最好的那种？一个小时的课诵就像是一瞬间，这是表里如一的修行人。
我讲过，一门深入、死心塌地、实实在在、一步一个脚印地修，非常快！一天比一天有进步
一年比一年有进步。那种像木棒或石头一样，盲目地修，会越修越差。暂时精进是没有用的，最后容易退心。因为不明理，所以得不到修法的真实利益。开始可能很精进，往后一天不如一天，一年不如一年。如果越修含义明白得越深，内心的感受越强，喜悦越多，越轻松自在，这就是得到了佛法的真实利益了，这样的人还能退步、放弃吗？肯定不能！
现在也不要错过学修《极乐愿文》这个殊胜的机缘。明白就是明白，不明白就是不明白；有
收获就是有收获，没收获就是没收获；有进步就是有进步，没进步就是没进步。知道自己正在修行就可以了，每天、每个小时、每分钟，最好是每个刹那，都知道自己是否有进步、有收获、有改变，这叫修行。
但我们不用说一刹那，就是在一个小时里都不知道自己是在造业还是在修行。很多人甚至在
一天当中都不知道自己做了些什么，糊里糊涂的，这种人很难成就。
今天继续讲发愿：
每日中十方，无量佛菩萨，
供养无量光，莅观彼刹时，
愿承侍彼等，获得法甘露。

阿弥陀佛的功德无量无边，名声也遍及所有世界。每天都有“旅游团”——十方三世诸佛
菩萨前来参观西方极乐世界，供养阿弥陀佛。自己在西方极乐世界很多年了，各方面都特别熟悉，这时自己提前做好准备，及时迎接他们，为他们引路，承侍诸佛及眷属，并向佛菩萨们求法，不放过任何机会。
以无碍神变，愿上午前赴，
现喜具德刹，妙圆密严刹。
不动宝生佛，不空毗卢佛，
“以无碍神变”：往生西方极乐世界，得到登地的果位，同时也就有了不可思议的、无碍的
神变。大乘菩萨到了一地时就有了广大的神变，一瞬间就能到达百俱胝佛刹土，能面见百俱胝佛陀。所以在西方极乐世界有空闲时，可以通过无碍的神变力去其他的佛国刹土周游。现在科技发达了，有很多高科技的交通工具，但它们不是无碍的，有时会有故障。 “愿上午前赴，现喜具德刹，妙圆密严刹。不动宝生佛，不空毗卢佛”：愿通过神通、神变
力，在上午前去参访其他佛刹土。到东方的现喜刹土，亲见东方不动佛；到南方的具徳刹土，亲见宝生佛；去北方的事业妙圆刹土，亲见不空成就佛；到中部的密严刹土，亲见毗卢遮那佛。西方极乐世界也是五部佛刹土之一，可以到处参观游览。
求灌顶加持，受戒做广供。
傍晚无艰难，返回极乐国。
在其他佛刹，不是糊里糊涂地见佛一面，而是请求殊胜的灌顶与加持，在诸佛面前受戒，并
向诸佛做广大的供养。傍晚时，通过神变，没有丝毫的阻碍，返回西方极乐世界。转了一天，感觉有点累，就在莲花中入定休息，感觉非常美妙。
普陀杨柳宫，邬金妙拂洲，
十亿化身刹。
通过神变还可以随时到人间或其他刹土参访，如南方的普陀山、东北方的杨柳宫、西方的邬
金空行刹土、西南妙拂州中的铜色吉祥山等。不只这些，还可以到百俱胝化身佛刹土中参访。
愿见观世音，度母金刚手，
莲师等十亿。
观音菩萨的化身在西方极乐世界、南方的普陀山等到处都有。通过神变到百俱胝化身佛刹土
中面见观世音、至尊度母金刚手、莲师等百俱胝化身佛。

奉如海供品，求灌顶深教，
速直返自刹。
将犹如大海般的供品一一供养诸佛菩萨，同时祈求殊胜的灌顶及甚深的教法，然后通过神通
快速地返回自己的刹土。在西方极乐世界是非常自在的，想参访哪一个佛国刹土都可以，亲近哪一位佛菩萨都可以。
在此处只讲去清净的地方，没讲去不清净的地方。其实有时候也会去不清净的地方，也会接
触一些不清净的人，到外道、世间的一些道场去参访，同时也是为了度化、帮助那些众生。不可能舍弃众生，不可能不饶益众生。那个时候是智悲双运，已经有智慧、有定力了，谁也不能影响他，谁也无法染污他。已经得到阿弥陀佛亲自授记的人是不会被影响、被染污的。
愿天眼明见，生前友侍徒，
加持并护佑，亡时接彼刹。
这个时候有神通，通过天眼注视人间，能够明明了了地看到自己生前所在的地方和家亲眷属
如果自己生前是上师，肯定会有侍者，有很多的眷属和弟子。他们在想什么、做什么都一清二楚。然后给予他们加持与护佑，让他们的相续成熟，学佛修行；帮助他们遣除生活中、修行上遇到的违缘和障碍，让他们吉祥如意，幸福快乐。
等他们临终时，去接引他们。跟随阿弥陀佛同去，或者听从阿弥陀佛的吩咐，自己带着西方
极乐世界的菩萨好友们同去，为他们指路，把他们都接到西方极乐世界面见阿弥陀佛。自己还可以向阿弥陀佛介绍这些家亲眷属，阿弥陀佛亲自给予他们摸顶、授记，然后把他们引领到各自的莲花台。所以别再牵挂、留恋自己的家亲眷属，否则死后会变成一种鬼，而且是个胆小鬼，特别可怜
白天不敢出来，怕有人伤害；天黑了才能出来，然后小心翼翼地到处转，看儿女，看家人，还不能跟他们接触。悄悄地来，默默地走，每回家一次，家人就会出事一次。有些父母根本不考虑自己，说什么：“我下地狱就下地狱，无所谓！儿女好就行。”既然你
心里只有儿女，没有别的，连自己上天堂或下地狱都无所谓，那你更应该放下一切，断除所有的贪着与贪恋。你为了儿女好，就更不应该牵挂、留恋他们，临终时应该当机立断地奔向西方极乐世界，然后你才能真正加持、护佑他们，到他们临终时也能把他们接引到西方极乐世界。这样多好啊！否则，自己变成了饿鬼，也会把他们带到饿鬼道，害人害己。
现在很多人都不爱听这些。真的，若是你牵挂、贪执他们，生前是儿女的活鬼，死后就是儿

女的死鬼，没别的区别。“儿女不顺利，怎么办呢？”你这样一个活着的鬼在他们身边，他们能顺利，能好吗？活鬼比死鬼还可怕。
爱护、帮助儿女没有错。但是佛菩萨、上师善知识希望你以智慧与善愿，去爱护、利益他们
这样才能自利利他，而不要以愚痴去对待他们。你们应该好好地选择，不要再颠倒！佛与众生的区别其实就两个字：觉和迷——智慧和愚痴，没有讲别的。无论是生活还是工
作，任何时候都要觉不要迷。佛没有让你远离与逃避，也没有让你舍弃这些！佛始终讲这两个字，所有的佛法都不离这两个字，八万四千法门都是这两个字的含义。
贤劫一大劫，极乐刹一日，
无数劫无死，愿恒住彼刹。
“贤劫一大劫，极乐刹一日”：贤劫是我们现在所在的娑婆世界，不是一个月或者是一年，
而是一个大劫。我们这个世界的一个大劫，是西方极乐世界的一日。
这个世界快要形成之前，整个世界是一片汪洋大海，在大海里面长出了千朵千瓣莲花，非常
美妙，不可思议。光明天的天人们通过神通观察，发现一个世界快要形成了，这个世界会出现一千尊佛陀。于是那些天人将这个劫命名为贤劫。
“无数劫无死，愿恒住彼刹”：劫有小劫、中劫、大劫，贤劫的一个大劫是无数年，是极乐
世界的一天。按西方极乐世界的时间算，阿弥陀佛安住于西方极乐世界无数劫，不入涅槃，所以阿弥陀佛是无量寿佛。
我们也要发愿恒时安住于西方极乐世界。我们现在依止上师、亲近上师却不是恒时的，没几
天就回家了，连人影都见不到了。哪有这样亲近上师、依止上师的？
在西方极乐世界，我们已经得地了，还发愿恒时不离阿弥陀佛，常住西方极乐世界。即使要
亲近其他上师，利益其他一些众生，通过神变很快就能来到他们的身边。那个时候有幻化的能力，可以幻化几百个化身，让他们去做，自己在西方极乐世界，天天聆听阿弥陀佛讲经说法，什么也不耽误。我们也应该多发这样的愿：恒时不离上师，随时亲近、依止上师。亲近的次数越多越好，亲
近的时间越长越好。
现在很多人，根本不具备依止上师的条件。真正依止上师、善知识的条件是：无论上师对你
好还是不好，你都能接受，都能忍受，丝毫不生起厌烦心。把上师所有的言行举止都能观为清净，才有依止上师、亲近上师的资格，不然容易造业！刚开始好像很虔诚、很恭敬，但是过一段时间就变了。

所以要观察，自己是不是一个合格的弟子，是不是一个具备依止上师条件的人。
弥勒至胜解，贤劫诸佛陀，
降临此刹时，以神变诣此，
供佛闻正法。尔后愿无碍，
返回极乐刹。
我们这个劫是贤劫，会出现一千尊佛。释迦牟尼佛是第四尊佛，弥勒佛是第五尊佛，胜解佛
是贤劫千佛最后一尊佛。所有的贤劫千佛都在印度金刚座示现成佛，都会转法轮。这个时候我们通过神通、神变瞬间来到娑婆世界，供养佛陀，然后听闻他们宣讲正法。闻法结束，又通过神通，毫无障碍地回到了西方极乐世界。多自由，多自在啊！
到了西方极乐世界以后应有尽有，那时自己确实是万能的，通过神通、神变力，通过自己的
愿力，诸法的自性力，一切自在、无碍，无所不能。
多好的世界啊！为什么不向往呢？怎么还没有反应呢？把西方极乐世界与娑婆世界比较一下
把你自己的小屋和西方极乐世界的莲花台比较一下，把你在人间得到的待遇、享受和西方极乐世界的待遇、享受比较一下，然后再选择。
缘起不可思议，确实有啊！谁能证悟空性，谁就什么都能做到，因为诸法的本性是空性。你
们观想所在的地方是现喜刹土，自己头顶上有尊金刚萨垛佛，金刚萨垛佛降下甘露沐浴自己的身体，消除了自己的业障、病障、魔障，身口意得以清净；接着金刚萨垛佛融入自己，自己变成了金刚萨垛佛；然后念咒语的同时发光，做二利；最后整个世界都变成了现喜刹土，所有的众生都变成了五颜六色的金刚萨垛佛，无论是外器世界还是内情众生，都是清净圆满的。
有些人怀疑：随意想佛在头顶上，头顶上就有佛了？随意想降甘露，就降甘露了？随意想病
障、魔障、罪障都消除了，就消除了？随意想自己的身口意得以清净，就得以清净了？随意想金刚萨垛佛融入自身，自己就能变成金刚萨垛佛了？金刚萨垛佛发光，所有众生都变成金刚萨垛佛，能这样吗？所有的一切都能！
你为什么有疑惑呢？就是因为你没有明白缘起性空的道理。你明白并证得了缘起性空的道理
后，就不会有疑惑了。一切很正常，完全是真实的，确实有这么好的事情。如果不相信，就没办法了。如果现在没有那么高的根基，没有那么好的悟性，无法理解和证得，就要消业积福，好好地学修。修行是有过程的，磨、磨、磨，练、练、练，有一天磨练到头了，就会恍然大悟，茅塞顿开，当下解脱，立即圆满。多好啊！

《极乐愿文》讲记（十三）

今天继续学修《极乐愿文》中的回向发愿。乔美仁波切的《极乐愿文》非常殊胜，我们能如
理如法地修学《极乐愿文》，保证能临终往生。这是头等大事！
我们在人世间，从小到大，从少到老，一直不择手段、不顾一切地寻找幸福快乐。我们不停
为之努力、奋斗，采取过各种方法，在很多年当中辛辛苦苦，奔波操劳，但始终没有如愿。
我们今天有幸遇到了《极乐愿文》，并且有机缘学修，若是真正珍惜，仅仅通过这几天的学
修，就能超越自己一生一世的付出与努力。这是一部价值超凡的法宝，因为通过学修此法，就能获得永恒的幸福与快乐，获得真正的解脱。这是千真万确的。
我们没有付出太多，就轻易地遇到了此法，得到了学修此法的机缘。这是宿世修来的福报，
是累生累世积累的善根，现在成熟了。这是多大的福报，多大的善根啊！到这里来的人，都没有想到会遇上此法，会有学修此法的机缘，认为这是偶然的机会。示现上是这样，但实际上不是。
我们太幸运了，像是在垃圾堆里捡到了如意宝。若是你有智慧，有意去比较、分辨，就会发现真是“废聚获至宝”啊！其实《极乐愿文》比如意宝还珍贵，因为如意宝只能给我们暂时的利益，而《极乐愿文》却能给我们暂时与究竟的所有利益。
一个乞丐在垃圾堆里捡到了真正的如意宝，但是却没有认识到，又把它扔回了垃圾堆里。世
人会怎样评价他？一定会说这个人太愚痴，太没福报了！同样，我们正在六道轮回中烦恼、造业之时，突然遇到了这样一个能赐予自己暂时与究竟等所有利益的法宝，我们有没有生起强烈的欢喜心，有没有珍惜它？若是没有珍惜，而是和它擦肩而过，那就什么也得不到。不用说了解它的甚深含义，如果连偈颂都没有学会，没有铭记，还得过且过，你就是最愚痴、最没福报、最没用的人，会令十方三世一切诸佛、上师善知识大失所望，感到众生真的没救了！所以最好不要错过这样殊胜的机缘！
你能听闻、思维、修持《极乐愿文》，并把每一个偈颂的含义都牢记在内心里，溶化在血液
中，落实到生活上，这样才是与法相应，才能将法融入相续，你才算获得了比如意宝还珍贵的今生解

脱之法——临终往生法。
如果没有做到这样，即使遇到了这个机会，但还是没有抓住，还是与之擦肩而过，错过了，
就很难成就了。所以大家要好好反思、反省自己，不要麻木地闻法，不要再愚痴颠倒，不要把它当成一般的学问，要好好地珍惜。
这几天讲的极乐世界的功德，都是我们最喜欢、最想得到的。实际上西方极乐世界的功德不
可思议，难以用语言表达。对不同根基、不同因缘的人而言，极乐世界有不同的境相。为什么用珍宝、玛瑙、如意树、八功德水来形容西方极乐世界呢？这都是以众生的根基与意乐来形容的。释迦牟尼佛当时讲法，主要是针对娑婆世界、针对南瞻部洲的众生讲的，所以用这些众生最喜爱，觉得最珍贵的事物，来形容西方极乐世界。如果释迦牟尼佛到其他的世界宣讲佛法，就不一定这样形容，他会根据那个世界众生的爱好，来形容西方极乐世界。
那么，真实的极乐世界到底是什么样的呢？其实无论怎样形容，都是真实的极乐世界。任何
众生到了西方极乐世界都会如愿以偿。你觉得最好，最珍贵，你最喜欢的这些，一样都不缺，全部具足。因为极乐世界真实的境界就是大圆满，大圆满就是无缺失。我们现在通过忆念西方极乐世界的功德，发愿往生西方极乐世界，就能获得这些圆满的功德。
今天接着讲偈颂。
八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹。
功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土，
无上殊胜极乐刹。
往昔，世间自在王如来出世，阿弥陀佛当时叫法藏比丘。世间自在王如来为法藏比丘等眷属宣说八百一十万俱胝那由他佛所有佛刹土的一切功德。阿弥陀佛——当时的法藏比丘都铭记在心，并发愿要建立一个胜于世间自在王如来所讲的一切佛刹土的佛国——将八百一十万俱胝那由他佛刹土的庄严功德合而为一的刹土，就是现在的西方极乐世界。
他想让自己建立的世界成为最圆满、最殊胜的一座佛国，超越其他所有世界，那么就要把这
些佛刹土的功德都综合、集中在一个世界里。他同时发愿，若是不能建立这样一个世界，誓不成佛。法藏比丘不会发空愿。为了实现这个愿望，他参访过无数佛国刹土，在累劫中积累了无数的
善根与福德。他原本很早就能成佛，但是为了这个愿力延迟了很多劫才成佛。
按西方极乐世界的时间来计算，极乐世界刚刚诞生十天；但是按照娑婆世界的时间来计算，

西方极乐世界已经建立了十个大劫。
西方极乐世界的功德无量无边，我们能想象吗？我跟大家讲过，无论是地狱的痛苦，还是西
方极乐世界的功德，都是为了度化众生而稍微地形容了一下，只讲了小小的一部分。其实十方三世一切诸佛都无法真正地形容与描述这些地方，凡夫就更无法说了。
地狱的痛苦我们没有全面讲。为了众生能对轮回产生厌离心，我们只讲了八热地狱、八寒地
狱等十八层地狱的痛苦。即使是这样，很多人就已经胆战心惊了。以前很多大德高僧也去过除了十八层地狱以外的许多地狱。佛在经中没有描述的地狱也是无边无际，各种各样，不可思议的。佛为什么不详细描述呢？因为佛也无法描述。但这些地狱都是真实存在的。
在历史上，印度、藏区、内地的很多大德高僧都去过西方极乐世界。虽然他们所见到的境相
各不相同，但也是真实存在的。
八百一十万俱胝那由他佛刹土，所具有的功德都汇集在西方极乐世界。我们不用去那么多佛
刹土，仅到西方极乐世界就能享受到所有刹土的福报。一尊佛刹土的功德已经不可思议了，而西方极乐世界，具有那么多佛刹土的功德，更是不可思议！我们也发愿，愿能生于西方极乐世界，死时立即到西方极乐世界去享受这些福报。
珍宝大地平如掌，宽敞明亮光闪闪。
压陷抬反富弹性，愿生轻滑舒适刹。
“珍宝大地平如掌”：西方极乐世界的大地是由各种珍宝组成的。娑婆世界、南瞻部洲的人
尤其是以前古印度人特别喜欢珍宝，所以这里讲，西方极乐世界的整个大地都是珍宝，没有一般的泥土、石头，而且地面非常平坦，犹如少女的手掌一般，出门不用害怕摔跤、跌倒。 “宽敞明亮光闪闪”：西方极乐世界的面积也极其广大，不论朝哪个方向走，即使通过神通
也很难走到尽头。整个大地非常明亮，不用清扫，自然洁净，没有丝毫的灰尘与不净的垢物，各种珍宝珠光闪闪，明亮绚丽，与阿弥陀佛所发出的无量光芒交相辉映，美妙不可思议。 “压陷抬反富弹性”：地面富有弹性，脚踩下去时会陷下四指深，抬起时自然返回原状。人
间的一些老年人，担心那里的地面都是珍宝组成的，会硬会凉，其实一点都不会。 “愿生轻滑舒适刹”：地面虽然是由珍宝组成的，但是轻柔光滑，脚一接触就会感到非常舒
适。在人间我们不敢光脚走路，怕扎脚。在西方极乐世界，一切都是清净、美好的，没有任何对身体有害的物质，不需要用保健品，自然就安康。

众宝所成如意树，树叶锦缎珍果饰。
西方极乐世界的树大部分都是如意树：树根是金子，树干是银子，树枝是琉璃，树叶是水晶
还有冰珠石瓣、红珍宝、红珍珠的花，玛瑙的果实，一共由八种珍宝组成。很多如意树都是大树，也有很多小树。树上还有自然形成的各种各样的珍宝装饰和上品锦缎、种种果实严饰，非常漂亮、美观。如意树能令你如愿以偿，你向它求什么，它就能赐予你什么。
彼上幻鸟出妙音，鸣唱深广之法音，
愿生极为稀有刹。
“彼上幻鸟出妙音，鸣唱深广之法音”：西方极乐世界的鸟不是三恶道的旁生，而是阿弥陀
佛幻化出来的。这些鸟是五颜六色的，发出的声音也是各种各样的，比琵琶弹奏出来的音乐还美妙动听。
因为众生的福德、善根不同，所以鸟也各不相同。西方极乐世界的小鸟都会讲经说法，而且
讲的是八万四千法门，以众生不同的因缘发出不同的法音。
这些鸟也不总是叽叽喳喳地叫，而是想听就有，不想听就没有。当你在莲花台上想听妙音时
它们就会发出妙音；想听法它们就给你说法；想静坐一会儿，它们就没有声音。随心所愿，不可思议。能让你生起欢喜之心，让你增长善根。不会让你厌烦，也不会让你烦恼。人间的鸟，有时会让人悦意，有时会让人烦恼。
“愿生极为稀有刹”：从内心深处好好发愿，要生于这个极为稀有的刹土——西方极乐世
界。在那里，小鸟随时都给我们唱歌，随时给我们说法，随处都是珍宝。在人间，有时候我们非常贪心，想买黄金耳环、宝石项链等，看来看去，还买不起，患得患失，烦恼不堪；我们想在家里种一些花、树，一不小心没养好，过几天就枯死了。西方极乐世界应有尽有，心想事成，没有这些烦恼。众具八支香水河，如是甘露诸浴池。
“众具八支香水河”：西方极乐世界的水，包括小河流的水都具有八种功德：本性清凉、味
甘美、形相轻、所触柔软、无垢（无臭）、色净、若饮不伤腹、不损喉。八功德水不用烧开，直接可以饮用，喝多少都没关系。我们现在不敢喝凉水，怕坏肚子，也不能喝多，怕伤喉咙。但越喝八功德水，声音会越清亮，身体会越健康。
水自然带有各种香味，整个西方极乐世界香味扑鼻。我们这些人，尤其是女众都喜欢香水。
如果到西方极乐世界，身上自然就有香味了，所以不用买香水。西方极乐世界的每条河，包括每条溪

流，都具足八种功德，都有不可思议的香味。
“如是甘露诸浴池”：西方极乐世界也有浴池可以洗澡。水池里有很多自然形成的花，阿弥
陀佛幻化的各种鸟栖息在花上。虽然身上很干净，但有时到浴池里坐一会儿、躺一会儿，听那些鸟说法、唱歌，而且浴池里的水都是甘露，能消除业障，增加福德、智慧。
为什么会有这样的甘露浴池呢？因为古印度特别热，那里的人都特别爱洗澡，而且每天都要
洗。佛在戒律里也讲了很多洗澡的事，这些都是根据众生的意乐而讲的。
七宝阶梯宝砖围，芳香莲花具果实。
莲花散射无量光，光端严饰化身佛，
愿生极其稀奇刹。
浴池的台阶由七种珍宝砌成，浴池的周围都由宝砖围绕，还布满了莲花，所有的莲花都散射
出无量的光芒，光的末端都有化身佛严饰。具有芳香果实的鲜花，散发着各种香气。愿能往生到具有稀奇美景的西方极乐世界。
我们都觉得大圆满实修中心非常庄严、非常美，但是和今天讲的西方极乐世界相比，我们还
是非常向往那个极其稀有的刹土。你们在寺院，身上脏了不能洗澡，心里就不安了，要跑到县城去洗。到了西方极乐世界就不用了。
无八无暇恶趣声，病魔烦恼三五毒，
怨敌贫乏战争等，彼刹未闻诸痛苦，
愿生极其安乐刹。
“无八无暇恶趣声”：在西方极乐世界只有开心快乐，没有八无暇处——地狱、饿鬼、旁
生、长寿天、边鄙地、暗劫、喑哑、邪见，连痛苦的名字都听不到。
“病魔烦恼三五毒”：我们现在是各种疾病缠身，贪嗔痴慢疑五毒、烦恼不断，心魔、外魔
片刻不离相续，愚痴颠倒。在极乐世界，连烦恼的名字都听不到。
“怨敌贫乏战争等”：在人世间我们有很多怨敌仇人，在西方极乐世界没有这些，连仇恨的
名字都听不到。也没有贫乏和困苦，没有缺衣少食、无处可住的时候，都一样富有，一样具足功德。因为我们这个世间的人，觉得贫乏不好，所以这里讲西方极乐世界没有贫乏。在西方极乐世界不存在战争，也没有国与国、民族与民族、人与人之间的不和谐，没有任何不吉利的事。 “彼刹未闻诸痛苦，愿生极其安乐刹”：在西方极乐世界根本不会听闻到种种痛苦的名字，
身心完全是安宁的。要发愿往生到这样一个极其安乐的刹土。

无有女人无胎生，皆由莲花苞中生，
诸身无别金黄色，顶髻等相随好饰，
五眼六通悉具足，愿生无量功德刹。
“无有女人无胎生，皆由莲花苞中生”：没有普通的女人，所以没有胎生，都是在莲花苞中
诞生的。这里不是说女人不好，而是说普通的女人不好。凡夫哪有好的？不只是女人，普通的男人也不好。这里没有普通、平凡的女人，只有佛幻化的天女，那些具有智慧的女人。
在西方极乐世界没有胎生，只有莲花生。胎生大部分都是业力导致的，完全是不自在、不清
净的；当然也有特殊情况。莲花生都是由愿力感召的，完全是自在的、清净的。 “诸身无别金黄色”：佛祖释迦牟尼佛的身色是金黄色，生于西方极乐世界的菩萨们的身色
也是金黄色；我们生于西方极乐世界时，身色也是金黄色。极乐世界的众生身材高矮都一样，没有黑与白、美与丑的分别，都金光闪闪的。
“顶髻等相随好饰”：虽然无法跟佛的妙相相比，但是都有跟佛相似的三十二相、八十随好
这些妙相都表示内在的一些无漏功德。
“五眼六通悉具足”：西方极乐世界的众生都具足五眼六通。五眼是指肉眼、天眼、慧眼、
法眼、佛眼。虽然他们还没有完全成佛，没有真实的佛眼，但有相似的佛眼。六通是指神境通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神足通。 “愿生无量功德刹”：发愿死后立即生在具有无量功德的刹土——西方极乐世界。这里讲
的只是西方极乐世界小小的一部分功德，用这些功德来表法。
发愿很难。佛、上师善知识给我们讲这些，就是为了让我们通过这些方式如理如法地发愿。
有时让我们思维轮回过患，有时让我们忆念西方极乐世界的功德，这样去比较和选择。如果我们选择了西方极乐世界，就要好好地发愿，让自己具备这些往生的因缘——发菩提心，积累资粮，净除罪障。没有这些因和缘，很难往生。
大家应该清醒，处处发心发愿，深信并忆念西方极乐世界的功德，这样，临终时我们一定能往生到西方极乐世界。
《极乐愿文》讲记（十四）

今天我们继续学修《极乐愿文》的第四因：回向发愿。
我们的愿力必须和阿弥陀佛的愿力相应，这样阿弥陀佛一定会来接引我们。但是如果我们在

最关键的时刻，没有断除对世间的贪念，还留恋家亲眷属和财富受用等，把最重要的事情忘掉了，即使阿弥陀佛来了，我们也见不到；阿弥陀佛即使有这个愿力接引我们，我们也很难往生。如果能放下一切，不留恋任何世间法，就能跟阿弥陀佛去西方极乐世界。所以“愿”非常重要，我们要在内心深处有这样一个强烈的愿望，与阿弥陀佛的愿力完全相应。
乔美仁波切在这里让我们思维轮回的过患和极乐世界的功德，然后发愿。和我们在《大圆满
前行引导文》中所讲的思维轮回过患、思维解脱的利益一样，目的都是为了我们能生起出离心。出离心是一切修法的根本，一切修法都是在出离心的基础上建立的。无论是修持大圆满法还是净土法，首先要把出离心修出来，把基本的道理弄明白，再进一步地学修，才不会有困难。否则都是空中楼阁。现在信佛、学佛的人很多，但是真正有成就、得到法益的人很少。就是因为没有从基础开始
没有按次第修行。我强调按次第修行，强调加行是基础，就是为了能够更稳定、更快速地修持这些殊胜的妙法——大圆满法、净土法。所以大家一定要明白、知道这个道理，不要盲目，好好地从基础开始，一步一个脚印地往上修。
“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。”我们虽然身处末法时期，但是遇
到了净土与大圆满法，而且有这么好的外在与内在的条件，解脱、成就对我们来说非常容易。主要是看你自己能不能表里如一，能不能认认真真、老老实实地学修。所以不要再错过，不要再盲修瞎练，应该对自己负责任。
我处处强调这些，就是怕众生福报小，错过了这个机缘。如果错过了，对法、对具徳的上师
不会有什么影响，对自己而言损失就大了，再也不会有解脱的机会了！有些人想：我可以到别的道场，修别的法。虽然传承可以换，但是这样做缘起不好。一切都是缘起，你在这里已经种下了一个不好的缘起，即使到别的地方，也很难成就。而且别的道场不一定有这么殊胜的法，也不一定有这么好的条件。
我们的上师法王如意宝不止一次地讲过：“无论何时都尽量不要间断传承。”间断了传承，
缘起不好，不只是这世有过失，生生世世都会有这样的过失，都会有这样不好的机缘。我们这些人当中有没有违背其他道场，违背其他上师，违背其他传承的过患？如果有，应该多念缘起咒，可以弥补、消除这些不好的缘起。
缘起不可思议，性空不可思议。所以大家不要以自己的分别念，以自己的习气自作主张。想
在这里就在这里，想到别处就到别处，想怎样就怎样，这种人很难成就。我们既然有了这个缘分与福

报，就要一门深入，一步一个脚印，死心塌地地修下去，最终才会成就。
在修法的过程中，肯定有好或不好的觉受。这些都不要紧。只要你有一个正确的目标与方向
有一个正确的方法，然后坚持下去，有一天就会茅塞顿开。
无论怎样坚硬的东西，只要不断地磨，总会有磨破的一天！有些人根基好，相续也好，烦恼
习气本来就软、就薄，稍微磨一磨就能磨破；有些人根基不太好，相续也不太好，烦恼、习气厚一些、硬一些，但是坚持磨，最终也能磨破。烦恼、习气是无始劫以来串习的，哪有那么容易就消除的？但是我们有正法，有佛法，有修持的方法，只要按照这些方法不断地坚持，最后一定会达成所愿。
自然众宝无量宫，所欲受用意念生，
无勤任运所需成，无有你我无我执，
西方极乐世界成百上千层殿宇所严饰的无量无边、极其广大的无量宫是由各种珠宝自然形成
的，而不是人力所为。
仅以意念，喜欢什么，想要什么，自然就能得到，而且不需要通过勤奋努力，是真正的心想
事成，如愿以偿。在人间想得到所欲受用，需要通过努力奋斗，但是也不一定能得到。
西方极乐世界的大地、如意树、无量宫，全是由珍宝组成的；八功德水自然带有扑鼻的香气
还有各种莲花，散发芳香的果实等，都是想有就有，任运而成，随意而生。
极乐世界里没有你我的分别，也没有你我的执着。所有物品谁都可以使用，房子谁都可以住不用钥匙，门都是敞开的。没有“这些东西是属于我的，那些东西是属于他的”这种分别与执着。人间不一样，有很多分别、争论与执着，有我执我爱。
所欲供云手掌生，行持无上大乘法，
愿生诸乐之源刹。
手一伸开，想要的所有供品都会在手掌中出现，犹如普贤云供般不可思议。外供、内供、密
供等所有的供品应有尽有，可以供养阿弥陀佛及其眷属，供养来西方极乐世界游览的其他刹土的无量无边的佛菩萨。
所有的大乘比丘都在行持无上大乘法，发菩提心、行菩萨道，没有分别，见解都一致，境界
也等同。在人间就不是这样，有些修小乘法，有些修显宗，有些修密宗。发愿往生到拥有一切快乐源泉的刹土——西方极乐世界。那里只有无尽的快乐，没有丝毫
的痛苦。
香风普降妙花雨，诸树河莲中恒生，

悦意色声香味触，受用以及供云聚。
西方极乐世界没有人间的狂风暴雪、电闪雷鸣。而是微风轻吹，各种鲜花如雨般普降，风中
带着香味，滑触身上，舒适惬意，相续中也产生无漏的喜悦、无比的意乐，非常不可思议。人间的喜悦和意乐不是真正的喜悦和意乐，都是有漏的。
由各种珍宝形成的如意树、八功德水，以及很多千瓣莲花，都是恒时不断地产生。悦意美妙
的色声香味触都是我们想要的：色，是我们想看的；声，是我们想听的；香，是我们想闻的；味，是我们想尝的；触，是我们想要感觉的。所有的受用以及不可思议的供品——自己享用的、供养佛菩萨的，如云集般地从意念中自自然然产生。一切都不需要勤作，自然而然、随时随地都能得到。在人间不一样，我们每天都要辛劳奔波，每天都在追求期盼，却得不到想要的；有的虽然得
到了，可是患得患失，痛苦不堪。但是在西方极乐世界所得到的一切，不但不会给我们带来烦恼和痛苦，还会给我们带来无漏的喜悦与安乐。
虽无女人众化身，供养天女恒时供。
虽然没有普通的女人，但是有很多佛菩萨幻化的供养天女，恒时拿着各种各样的供品来供养
承侍。
欲安住时无量宫，欲睡眠时妙宝座，
具众锦缎被垫枕。
想要安住时，无量宫殿就会随着意念自然出现；想要睡眠时，美妙宝座就会随着意念自然出
现。宝座上具足丝绸锦缎制成的被、垫、枕等各种卧具。宝座具有各种功能，能根据自己的意念变幻：想高想低，随意升降；想宽想窄，随意伸缩。非常不可思议！
鸟树河流乐器等，欲闻时出妙法音，
不欲之时即不闻。
各种各样的鸟、如意树、香水河，发出各种妙音的美妙乐器等，想听随时就会听到妙法音，
不想听时声音立即消失，如此这般的不可思议！
彼等甘露池溪流，冷暖适度随所欲，
愿生如意所成刹。
充满了甘露和香味的浴池以及小溪，冷暖都随自己的意乐而适度变幻。发愿自己能够生于这样随心所欲的如意宝刹——西方极乐世界。
彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅槃，

愿于此间承侍彼。
西方极乐世界的主尊阿弥陀佛，安住在西方极乐世界，住世无数劫不入涅槃。发愿在阿弥陀
佛安住于西方极乐世界期间，恒常承侍阿弥陀佛。
一旦佛陀趣涅槃，二恒河沙数劫中，
教法住世之时期。不离补处观世音，
愿于期间持正法。
阿弥陀佛有一天会趣入涅槃，到时候会把自己的教法交给观世音菩萨。这时观世音菩萨在西
方极乐世界的地位最高，愿在这期间不离观世音菩萨而修持正法。
阿弥陀佛教法住世的时间是两个恒河沙数劫。一个恒河沙数劫已经不可计量，两个恒河沙数
的劫是很长很长的时间。释迦牟尼佛的教法住世时间只有几千年。
黄昏法没次黎明，观音现前成正觉，
尔后彼佛名号为，胜光妙聚王如来。
一天的黄昏时分，阿弥陀佛的教法隐没了。次日黎明，观世音菩萨现前成佛，其名号为胜光
妙聚王如来。
愿供奉彼闻正法，寿量六百六十万，
俱胝那由他劫久，愿恒恭敬承侍彼。
发愿供奉胜光妙聚王如来，并在其面前听闻正法。胜光妙聚王如来的寿命量是六百六十万俱
胝那由他劫。发愿在这期间，恒时恭恭敬敬地承侍胜光妙聚王如来。不是说今天承侍，明天就不承侍了，而是永久地恭敬承侍。
不忘总持受持法，涅槃之后彼教法，
住世六亿三十万，俱胝劫间持正法。
在胜光妙聚王如来面前听闻佛法，修持正法，他所讲的法都会铭记在心，永不忘记。胜光妙
聚王如来示现涅槃之后，其教法住世六亿三十万俱胝劫之久，在这期间应如理如法地修持正法。愿恒不离大势至，大势至现前成佛，
尔后彼佛名号为，坚德宝聚王如来。
寿量教法等观音，愿于期间恒承侍。
供品供养持诸法，
发愿此时恒时不离大势至菩萨。大势至菩萨是胜光妙聚王如来的接班人，那时，西方极乐世界的教主

就是大势至菩萨。有一天，大势至菩萨又现前成佛，其名号为坚德宝聚王如来。他的寿命量与教法住世的时间和观音菩萨相同。发愿在这期间恒时承侍坚德宝聚王如来并听闻、修持正法。

《极乐愿文》讲记（十五）

今天继续学修乔美仁波切的《极乐愿文》，往生第四因：回向发愿。上师如意宝对麦彭仁波切有特殊的信心，他曾经发愿：“无论麦彭仁波切在哪里，我都愿跟随在身边，随时亲近、承侍。”我们现在发愿往生西方极乐世界，在西方极乐世界常住，在无量光佛面前听闻佛法，修持正法；发愿能够成为他最亲最近的人，随时恭敬承侍他；发愿在阿弥陀佛涅槃后，能够恒时承侍观音菩萨、大势至菩萨；发愿自己也能在西方极乐世界成佛。
愿我寿命尽立即，于彼刹或他净刹，
获得无上正等觉。
发愿自己在极乐世界寿尽以后，立即在极乐世界或者其他刹土获得无上正等正觉的果位。最
好成为大势至菩萨即坚德宝聚王如来的接班人，在其涅槃以后，护持并弘扬他的教法，在他的教法隐没之时，在西方极乐世界示现成佛。若是自己没有这个善根福德，愿能在寿命穷尽时，在别的清净刹土示现成佛，然后弘扬自己的教法。
阿弥陀佛在西方极乐世界示现成佛，他的两个长子——观世音菩萨和大势至菩萨是他的左
膀右臂。第一位住世的是阿弥陀佛，第二位是观世音菩萨，第三位是大势至菩萨，这两位接班人已经确定下来了，但是第四位还没有确定，这么多佛菩萨，要看谁的福德大、善根大。所以好好增长自己的福德、善根，最好能成为西方极乐世界的第四位教主。
现在有很多人遇到了上师法王如意宝，遇到了殊胜的妙法，这些人肯定会往生西方极乐世界
西方极乐世界原来就有无量无边的菩萨，都有可能成为第四位教主，我们肯定有点困难。但是在这件事上我们不能怯懦，一定要有心量，要发大心，发大愿，自己也成为阿弥陀佛。那个时候能成为极乐世界的主尊，自己在中间，也有左膀右臂——两个最得意的弟子，多好啊！我们应该这样发愿。成佛后如无量光，仅闻名号熟解众，

化身无数引众生，无勤任运利有情。
成佛后，也与阿弥陀佛一模一样。阿弥陀佛建立西方极乐世界的时候经历了很多，花费了很
多心血。阿弥陀佛相当于我们的老父亲，他已经为我们创建了一个无比圆满的刹土。家园建好了，我们享受就行了，最好能在那里示现成佛。如果到另外的一个刹土示现成佛，条件不一定好，度化众生也不一定方便，所以尽量发愿在西方极乐世界示现成佛，而且一定要和无量光佛一样。那时，众生仅仅听闻到我们的名号就能相续成熟，彻底解脱。多殊胜啊！虽然我们还不知道自己成佛时的名号，但是无论何种众生，听闻我们的名号和听闻无量光佛的名号是一样的，都能种下善根，使自己的相续成熟，最后彻底解脱。要这样发愿！这样度众生多容易，多殊胜啊！
发愿能幻化出无量无边的化身佛，然后去接引众生、救度众生，具有这样大的功德力。不需
要勤奋努力，自然就能利益有情众生。
现在我们帮助众生、利益众生多难啊！自己一个人到处奔波。我们现在是在因地，要多种善
根，多结善缘，多发殊胜的愿，将来利益众生就方便了。阿弥陀佛利益众生就非常方便！因为在因地时发的愿不一样，佛祖释迦牟尼佛是发愿到娑婆世界救度众生，尤其是救度末法时期的众生，所以困难，而且释迦牟尼佛的寿命量以及教法住世的时间都非常短暂。但是西方极乐世界具有度化众生的一切方便条件，阿弥陀佛的度化众生的事业也是无勤而作，任运自成。都太不可思议了！我们也应该多发这样的愿。
往生西方极乐世界的第四因——回向发愿也讲完了。虽然词句不是很多，但都是精华。在
这里讲的发愿的主要内容，是思维轮回的过患和西方极乐世界的功德，实际上是在修出离心。只有在相续中产生了真实无伪的出离心，到时才能义无反顾地往生西方极乐世界。
释迦牟尼佛在《阿弥陀经》里，乔美仁波切在《极乐愿文》里，给我们讲的都是事实和真理
我们一定要重视，好好地分析、思维、观察、对照自己。真的，有时候一想到我们生在末法时期，不但遇到了佛法，而且遇到这么殊胜的法要——净土法和大圆满法，遇到了具有窍诀的红教宁玛派的传承，尤其是遇到了上师如意宝的清净传承、殊胜法缘，就感觉自己真是太幸运了！有时我一想起这些，泪水就止不住地流。若是我们再认识不到，不去珍惜，那真是愚痴透顶，真的没有福报！法门和法门不一样，教派和教派不一样，每个上师的传承和传承不一样。在末法时期，旧译
宁玛派的传承现在是最兴盛的时候。旧译宁玛派内部也分很多传承，而其中法王如意宝的传承是最兴盛、机缘最成熟的时候。我们得到了这个传承，不是偶然的，而是宿世修来的福报，我们应该感到无

比的喜悦！
我特别害怕大家不懂得珍惜，然后错过了！在末法时期，能遇到正法的人有几个呢？其中能
遇到旧译宁玛派殊胜传承法要的人有几个呢？而真正能得到上师如意宝清净传承的人又有几个呢？没有几个！非常罕见啊！你们是怎么认为的我不知道。我是真的感到无比幸运！无比快乐！我一定会珍惜，希望大家也珍惜，千万不要错过！
上师如意宝度化众生的方便法门无穷无尽，但他用一生的精力来弘扬这两个法门，就是因为
这两个法门是末法时期众生解脱、成就最方便的法门。如果要修持复杂的法门，在末法时期是很难成就的。若是你有福报，能坚持学修，通过这两个法门就能解脱成就；若是你没有福报，你就没有解脱的机会了！
我发心守护他老人家的教法，弘扬他老人家的传承，我认为这是我肩上的重大责任，艰巨任
务。我这一生当中没有其他要做的事情。作为一个出家人、一个修行人、一个法师，我也不可能参与其他事情。
我发过誓，在这一生当中有两个不参与：不参与商业经营，不参与政治。我肩上的任务就是
弘扬佛法、利益众生。我有多大的能力，就一定尽多大的能力。现在我们有这个机缘，修持净土与大圆满法，希望大家倍加珍惜，坚持到底，绝不半途而废。
下面是《极乐愿文》的回向和发愿。
善逝寿量及福德，德智威光皆无量。
法身无量光佛陀，寿智无量出有坏。
阿弥陀佛的寿命是无量的，智慧是无量的，福德、功德与威力也是无量的。所以在显宗里阿
弥陀佛被称作无量光佛，在密宗里被称作无量寿佛。一个是寿命无量，一个是光芒无量（光代表智慧）。
报身佛、化身佛都是从法身无量光佛中幻化出来的，所以说阿弥陀佛是诸佛的总集。阿弥陀佛寿命无量、智慧无量，有五种智慧，能毁坏四魔。“出有坏”是佛的一种别号。
何人持诵您名号，除非往昔业异熟。
水火毒刃夜罗刹，佛说诸畏皆可救。
我经常跟大家讲，业力现前的时候，像决堤的洪水一样，无法阻挡，这里讲的也是如此。往昔所造的业，如果是异熟果成熟了，谁也无法避免，无法解决。这里讲“除非”是指这种状况。

释迦牟尼佛在《阿弥陀经》、《无量寿经》里亲口说过：除了异熟果成熟，无法避免以外，无
论是业障轻的、重的，无论是出家、在家人，无论是人、非人、男女老少等任何人，只要诚心诚意地持诵阿弥陀佛名号，都能被解救；无论是水灾、火灾、毒药、兵器、夜叉、罗刹等一切灾难、伤害与违缘，都能消除。
我们遇到艰难困苦时应该祈祷阿弥陀佛，祈祷上师三宝。但是，每当我们遇到问题与灾难时
第一个想到的不是阿弥陀佛，不是上师三宝，而是世间那些琐碎的事情。
我持佛号顶礼您，祈救一切怖畏苦，
吉祥圆满祈加持。
我一心持诵阿弥陀佛的名号，一心顶礼阿弥陀佛，祈祷救护一切由恐怖、畏惧带来的痛苦
— — 无论是暂时的还是究竟的。暂时的怖畏之苦是九横死、十八非时死；究竟的怖畏苦是六道轮回。
其实最令人恐怖、畏惧的苦难是六道轮回，是贪嗔痴慢疑这些烦恼、业障！但是我们都没有
一点恐怖、畏惧的感觉，都麻木了，没有反应了。
一心持诵您的名号，一心祈祷您把我从暂时与究竟的一切怖畏中解救出来，让我等众生一切
吉祥圆满。应该这样向阿弥陀佛祈求救。阿弥陀佛是超越世间的如意宝！他能赐给我们暂时与究竟、世间出世间的一切功德和利益。
下面是成就所愿誓言和成就所愿誓言咒。
愿以佛所获三身，法性不变真实谛，
僧众不退之加持，成就所发之大愿。
这是乔美仁波切在回向著《极乐愿文》的功德，我们也应该回向讲解此文的功德。此偈颂是
通过三世诸佛的三身佛果位的加持；通过诸法的法性、恒常不变的真实谛的加持；通过已经得地的、不退转的僧众的加持而做回向。
这三种为什么有加持？佛获得了三身佛的果位，那是最究竟、最圆满的真谛；法性不变真实谛——诸法的法性都是恒常不变的，这也是最究竟圆满的真谛；僧众不退的加持——僧众已经得地，有证量了，其见地也是最究竟圆满的真谛，遍满了整个法界，也就是法界，所以它的力量不可思议。
总的来说，就是诸法的真谛的加持。为什么呢？我们所发的愿、所发的心都是不离真相，不

离真理，所以力量不可思议。我们完全可以相信，通过这些加持力能够成就我们所发的大愿。
下面是成就所愿咒。
顶礼三宝。
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶梭哈！
就是五根完全得以清净的增变咒。它的意义在《极乐愿文大疏》里也没有解释，我们在此处
也不做解释。
顶礼三宝。
增倍咒：纳么玛则西日耶，纳么色西日耶，纳么厄达玛西日耶梭哈！咒义为：顶礼妙吉祥，顶礼善吉祥，顶礼胜吉祥。“娑哈”是愿成就所愿之义。这些咒语是
善逝如来所加持的殊胜陀罗尼咒。因此，我们如果念诵，则是增上诸多善根、成就所愿的方便法。乔美仁波切是一位具德的上师，《极乐愿文》是他根据《阿弥陀经》写的，也是佛的教言。
可以说这一切都是金刚语、谛实语，加持力特别强。大家肯定受到了启发，也肯定有了很大的收获，希望大家都能珍惜此法，坚持不懈地学修此法。
《极乐愿文》讲完了，在这里我们只是学修了一遍。这里的每一字、每一句，每一个偈颂，
都有甚深的含义，希望都能铭记在心。大家不要放弃，反复学、反复听、反复看、反复思维，以这个内容为标准，在实际生活中运用，这叫修行。
我经常跟大家讲，我们学习佛法和学习其他的学问不一样，对佛法有足够的闻思以后，才能
修行。什么叫修行？就是把法融入相续，把相续变成佛法。把修行融入生活，把生活变成了修行，才能断除烦恼，才能解决生活中的一切问题。若是相续和佛法脱节了，修行和生活分开了，即使听法闻的再多，学修的再好，和你的相续也没有关系，因为你的相续没有任何改变。相续不改变，命运就无法改变，这样学佛对你不会有任何作用。因此先要有足够的闻思，然后落实在实际生活中。
我经常强调，在修行的道路上要实在，不要虚伪。学就是学了，修就是修了；没学就是没学
没修就是没修；有进步就是有进步，没进步就是没进步；一就是一，二就是二。不要盲修瞎练，要认真、老实地学佛，最后才能解脱成佛，否则很难。
《极乐愿文》的内容就是净土法，净土法就是往生的四因。我们最好修持大圆满法，让自己
即身成佛；最起码学修净土法，临终时往生西方极乐世界。这样人生才有意义，才是对自己负责任。不然，对不起自己，对不起自己所获得的暇满人身。

我们现在主要修的就是这两种法门，其他的法门都是辅助的，不是主要的。看看自己有没有
把握即身成佛？有没有把握临终往生？如果没有把握，就不要再糊里糊涂地虚度光阴了。
但如果只靠自己的力量，成就是非常困难的。但是我们有佛菩萨的愿力，有上师如意宝的愿
力，再加上自己清净的发心与愿力，自己努力、认真、如法地修行，一定能即身成佛，一定能临终往生，阿弥陀佛、上师如意宝都能给我们保证这一点。所以大家应该有信心，不要怀疑，不会有问题的。最后，祝愿大家早日在相续中具足往生西方极乐世界的四因，临终时都能获得阿弥陀佛的接引，往生西方极乐世界；然后在西方极乐世界，在阿弥陀佛面前，继续学修正法，最好能成为西方极乐世界的第四位教主！

关于往生的开示

我在这里简单地给大家开示一下往生的四个条件。我们现在修的往生法是临终往生的方法，临终要到西方极乐世界，亲见阿弥陀佛，必须具足四个条件——通过念佛求往生是往生的其中一种方法，要具足很多的条件，但是最基本的条件就是往生四因。
第一个是发菩提心。没有菩提心的摄持，念佛念得再精进也不能往生，所以发菩提心非常重
要。
菩提心有两种，一种是胜义菩提心，一种是世俗菩提心。最好是有胜义菩提心——证悟空
性的智慧，我们念佛求往生的时候，有证悟空性智慧的摄持是最殊胜的。若是没有，最起码也要有世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。没有证悟空性的智慧，就要发愿、行菩提心，若是没有发菩提心，即使念佛再精进，想往生的愿望再强烈也不能往生。所以菩提心非常重要。
发菩提心，受菩萨戒，这是大乘一切修法的前提，有菩提心的摄持才算是大乘佛法，才算是
修大乘佛法。现在有很多人虽然也念佛，也求往生，但都是自私地念佛，自私地求往生。自己觉得轮回苦，人生苦，非常烦恼、痛苦，想脱离，想逃避，想解脱，然后念佛求往生。这样的发心都是自私的，这样念佛求往生，始终不会有成就，也不可能往生。我们要往生到西方极乐世界，不是为了自己，而是为了众生。
我们往生到西方极乐世界为什么是为众生的呢？因为我们往生到西方极乐世界后，可以亲近阿弥陀佛，可以得到阿弥陀佛的摄持和授记。同时，也能得到成就——得到一地菩萨以上的境界。

此时，我们已经超出轮回了，已经解脱了，已经有了度化众生的能力，我们可以再回来救度这些众生。有的人说：“我要往生，再也不回来了！因为做人太难了，人生太苦了……”这些想法都是错误的，不应该这样。
我们到西方极乐世界后还要回来。那个时候我们是为众生而来的，可以在人间，也可以在其
他道；可以转生为人或其他众生，去利益和救度有缘众生。但是不用害怕，因为那个时候我们已经解脱了，已经有智慧了。我们是要回来，要在轮回中救度、帮助众生，但我们不会受轮回之苦。就像很多佛菩萨的化身以及大德高僧那样，他们到人间转生为人，然后帮助和救度我们这些人类。虽然他们显现上是人，也有生老病死，但是他们不会感受由此带来的痛苦。
佛菩萨转生到其他道，转生为饿鬼或动物时，虽然显现上是饿鬼，或是畜生，但是不会感受
饿鬼或畜生的痛苦。比如菩萨为了救度畜生道的众生，会转生为狗或猫，显现上是一条狗或一只猫，但是不会感受狗猫的痛苦。这也是一种化现。
“哎呦！还要回来呀？”一听说还要回来，有人就害怕了，怕人间苦。他知道做人难，人生
苦，因为自己感受过。不要害怕，没有事，回来后转生为人的时候，我们不仅不会感受人间的痛苦，还可以帮助与自己有缘的众生，包括自己的儿女、亲戚、好友。我跟大家说过，如果你真的喜欢儿女、亲戚、好友，就应该为他们念佛求往生。因为只有你往生到西方极乐世界了，才有能力帮助、救度他们。所以，不应该留恋他们，更不应该贪图和放不下。若是真心为众生，为自己的儿女、亲属，一定要念佛求往生，然后可以救度他们。之前我们没有能力，即使再操心，再为他们烦恼、痛苦，也无法救度他们，帮助他们。所以为了众生，为了儿女、亲朋好友，我们要诚心念佛，一心求往生，把一切都放下。
为什么首先要发菩提心呢？就是要放下、断掉对世间、轮回，对儿女、亲朋好友、家庭的贪
恋，否则无法往生。到临终的时候，心里想的念的，就是世间的父母儿女、亲朋好友，世间暂时的名闻利养等利益，根本想不起来阿弥陀佛，根本不能往生。若是到临终关键的时候，能想起阿弥陀佛，能一心求往生，一定能往生，一定能亲见阿弥陀佛。但是很难，因为那个时候自己心里最清楚，自己要永远地离开这个世界，永远地离开父母儿女、亲朋好友，所以无法断掉对这个世间的贪念，放不下。临终是关键的时刻，是转换的时刻，若是心里想儿女、家庭，或者亲朋好友，就会堕入恶趣
会辗转轮回。所以首先要断除对轮回、世间，以及对儿女、家庭、财产等贪恋，这就是出离心。
首先要有出离心，在此基础上再发菩提心，要发菩提心必须具备出离心这个前提条件。菩提

心不是想发就能发出来的，无论是出离心，还是世俗菩提心，都是通过正确的方法修出来的。第一个条件，悉发菩提心，虽然很难做到，但是一定要做到，否则不可能往生。
现在有很多人说念佛法门很方便，很殊胜，还是念佛好。念佛法门确实殊胜和方便，但你是不是这种根性之人？你以为念佛法门只念“阿弥陀佛”四个字就成就了？没那么简单，它是有前提条件的，不是只念“阿弥陀佛”就行了。大德高僧们讲得清清楚楚，“清净平等自在随缘念佛”，若是能做到这些，往生没有什么难的，肯定能往生。“清净平等自在随缘念佛”，指的是念佛的时候，有菩提心的摄持。实际上他们所讲的菩提心，不是世俗菩提心，而是胜义菩提心。因为只有在开悟、证悟及明心见性后，才能做到清净平等自在随缘念佛，之前无法做到。这都是佛菩萨的境界，最起码也是登地菩萨才能做到的，一般的人谁能做得到啊？
什么叫清净平等自在随缘？能放下一切执着、妄念，这才是真正的清净。能放下一切，不执
着任何法，这才是大智慧啊！这是胜义菩提心，是有胜义菩提心摄持的念佛。我现在要求的愿行菩提心，不需要那么高的境界，一般的凡夫也能做到。胜义菩提心是一地以上菩萨的发心，世俗菩提心是一地以下，处在资粮道和加行道的修行者也能发的心，所以一般的凡夫也能做到。这有什么做不到的？我们为了众生念佛求往生，目的是临终往生到西方极乐世界，然后再回来救度有缘的父母有
情。这个心谁都能发出来吧，这个要求并不高。先发愿行菩提心，愿菩提心是为了救度众生，要修持往生极乐世界；行菩提心是为了在临终时，能往生西方极乐世界而精进地一心念佛。这样的菩提心，若是用心，谁都能发出来，一点儿也不难。
临终的时候我们要往生西方极乐世界，要具足四个条件，第一个条件是发菩提心，最好发胜义菩提心，最起码也要具足世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。意思是不能为了自己往生西方极乐世界，为自己是种过错。我们为什么要发菩提心呢？就是以发菩提心的方式方法，来打开我们的心胸和心量。我们为什么这样烦恼、痛苦呢？就是因为心胸和心量太小，什么也不能容纳，不会忍也不会让，总是斤斤计较，总是站在一个角度看问题，不会换角度。所以，所有的烦恼和痛苦都是自找的。
一切痛苦的根源是自私自利，一切烦恼的根源是我执我爱。我们通过发菩提心，是要断除这
些。无论是发愿菩提心，还是发行菩提心，都是磨练心、训练心的方式。我们要训练这个心，纠正这个心，通过这些方式方法来断除这些烦恼、习气。能容纳、圆融一切时才是解脱。否则，任何时候都是自寻痛苦，没事找事。如果看这个不对，那个不好，要仔细地观察、思维一下，哪里不好？哪里不

对？都是自己的概念和想法而已。如果你会转心转念，都是好事。
顺境来了是好事，可以在顺境中积福；逆境来了也是好事，可以在逆境中消业。积福消业，
这都是成就佛果的资源，有什么不好的？但是我们就是不明白，就是愚痴！一说发菩提心为众生，有的人就这样想，甚至还这样说：“我为什么要为众生？我为什么不能为自己呢？我不为我自己，谁为我啊？”不是不让你为自己，而是你的方法是错误的，其实你为众生才是真正的为自己。你饶益众生，才能让自己解脱。
我经常跟大家讲，有智慧的人，为自己的时候去为众生。能为众生，能饶益众生才是真正为
自己，自己才能得到解脱，才能获得成就。为众生实际上就是真正为自己，为众生做事实际上就是为自己做事——可以让自己成就，让自己解脱。主要是心不能自私，不能自利。就像点柴烧火，火点上了灰自然就有，为众生，饶益众生就像点火，自己暂时、究竟的利益就像灰，不用特意想，也不用特意求。但我们现在不是这样。
现在很多人信佛、学佛都是为了自己，有的人怕身体不好，为了健康；有的人怕工作不顺利为了工作顺利等，都是为了世间暂时的利益而信佛、学佛，整天在佛菩萨面前，求健康，求平安… … 很多人还说：“我没有别的希求，能健健康康、平平安安就行。”健康、平安都是修来的，不是求来的，再求也求不到。如理如法地修行，自然而然就能健康，能平安，能发财。真正的学佛人无所求，这样才能得到，有所求得不到。
我们的法语说：“放下才能得到，随缘才能顺利。”但我们现在就是颠倒，总放不下，总是
挂着、念着、执着着。我们为什么得不到呢？为什么总是不满足呢？所做的事情为什么总是达不到我们的希求和目的呢？从小到大，从少到老，整天都在奔波忙碌。就是为了得到快乐和幸福。但是为什么我们始终没有得到过真正的快乐和幸福呢？没有别的原因，就是因为我们没有放下。有人说：“我有本事，我很聪明，我很有能力。”你有的这些都不是本事，放下才是本事。因为你没有放下，所以你始终没有得到过快乐和幸福。我们非常希望家庭、事业、工作能顺利，但是为什么始终不顺利，总是有坎坷，有挫折呢？因为我们没有随缘，总是攀缘。放下才能得到，随缘才能顺利。
主要是心，要训练这个心，发菩提心，为众生，去饶益众生，通过这些方式方法，断除我执
我爱，断除自私自利，这样，我们就解脱了。因为一切痛苦的根源没有了，痛苦就无法产生了。这样发菩提心，不要特意为自己，这些利益自然而然就能得到。
一定要有智慧啊！我们学佛修行已经好几年了，却始终得不到法益，始终没有成就，就是因

为没有智慧，不懂佛理，不明白，不知道，没有找到方向和目标。在这种情况下还去念、修，都是盲修瞎练！今天跑到这里参加这个法会，明天跑到那里参加那个法会；今天念这个，明天念那个… … 永远不会有好结果，所以发菩提心非常重要。但菩提心不是想发就能发出来的，而是通过正确的方法修出来的。如果四外加行修好了，在自己的相续中真正有了出离心后，我们再修皈依发菩提心，很容易成就。
第二个条件是积累资粮。佛在经中讲过很多积累资粮的方法，这些都包含在七支供里，七支
供是精华，总结，是积累资粮最好的方法。能做到七支供，就能积累福慧资粮。这些以前讲过，我们的《仪轨解释》里有详细的讲解。
第一支顶礼支，主要对治贡高我慢。顶礼有身顶礼、语顶礼、意顶礼。就是无论在生活中，
还是在工作中，无论是在家里还是在单位，要尊重别人，恭敬别人，这就是顶礼啊！不是说顶礼必须要磕大头、磕小头，而是从心里拜。无论是磕大头还是磕小头，都是磨练心的方式方法，主要是去掉贡高我慢，能时刻把自己放在低处，把别人放在高处。
我经常跟大家讲，把自己放在最低处的时候，实际上你在最高处；把自己放在最高处的时候
实际上你在最低处。所以无论在家里，在单位，还是在其他的场合，要尊重别人，恭敬别人，这就是顶礼。
第二支是供养支。是要修舍心——舍得，无论是做上供还是下施，主要是心里不吝啬，不
贪恋。无论是钱财，身体，还是功德，对自己拥有的这些没有贪恋，没有吝啬心。我们现在积累的这些财物都是无常的，不净的，有漏的。说有就有，说没有就没有。有的人总追求钱财，天天想发财，到处买彩票，希望能中大奖，却始终没有中奖，因为没有福报啊！这就是贪财嘛。穷人会变成富人，富人也会变成穷人，都是无常的，不要贪恋财物。有的人天天锻炼、吃补品，有的人爱化妆，把自己化得都很难认出来……这也是贪—
— 贪恋自己的身体！身体都是不净的！有什么好的呀？你把自己的身体一步步分解了，然后看一看，哪里有干净的？如果你们实在生不起厌患心，就到藏地的天葬台看看（我们经常能看到）。人的身体没有一处是干净的、好的、能留存的。所以不要贪恋。
我们所做的功德都是有漏的，没有什么可贪恋的。所以对自己所拥有的这些都要放下，就是要修舍心——能舍掉、放下，就是供养支的含义、意义。
七支供还有忏悔支、随喜支、请转法轮支、请求不入涅槃支、回向支，这些以前都详细地解

释过，大家都去看看。这些都是积累福慧资粮的最好方法。我们天天念诵的早晚课里，都有七支供的修法，一定要如理如法，边念边思维，边念边观想。思维非常重要，只念没有意义，主要是思维、观想！不是要练嘴，而是要练心。
第三个条件是念佛，即念阿弥陀佛，念其他的如金刚萨垛佛、莲花生大士都一样。念一尊佛
代表念一切佛。念阿弥陀佛也好，念金刚萨垛垛佛也好，念莲花生大士也好，他们都是十方三世诸佛、三宝的总体。念观音菩萨，念文殊菩萨，都是一样的。
什么叫一心念佛？所有的佛——十方三世一切佛，都是阿弥陀佛的化现，也是莲花生大士
的化现，所以都是一体的，都是一尊，不能有分别。没有分别地一心念哪尊佛都是念佛，有分别地念哪尊佛都不是一心念佛。
你觉得：“我不能念药师佛，也不能念莲花生大士，要念阿弥陀佛，因为我到临终的时候要往生，需要他来接我！我若是现在不念他，他到时候肯定不来接我，那个时候我不是完了吗？”这都是我们凡夫的想法。佛菩萨哪有这个分别？“你活着的时候没有念我，你念的是药师佛，我不管，我才不去接你呢，你自己想去哪就去哪吧！”放心，阿弥陀佛不会说这些话的。不分别地念哪尊佛都是念阿弥陀佛。阿弥陀佛是三世一切诸佛的总体。莲花生大士也好，金刚萨垛佛也好，都是他的化现，都是一样的。
第四个条件是发愿。发愿是真正地、发自内心地想往生到西方极乐世界，想到阿弥陀佛那里
跟阿弥陀佛在一起住一段时间，相处相处，看看阿弥陀佛的慈悲有多大，智慧有多高。不是在口头上说的，而是真心地、发自内心地非常的渴望，非常的迫切：“我什么时候能到西方极乐世界啊？我什么时候能见到阿弥陀佛啊？我什么时候能跟阿弥陀佛一起吃喝玩乐？跟阿弥陀佛一起吃喝玩乐多好啊！”特别渴望，这个念特别迫切，这就叫发愿。阿弥陀佛真心想接引我们。如果我们不是真心想去，到时候就会想：“我还是留在这里吧，我儿子还没有结婚呢！我还是等一段吧，我女儿还没有出嫁呢。”这样就不行了。阿弥陀佛到时候一定会来接引我们，而且是真心想来接引我们到西方极乐世界，但是如果那个时候我们不肯去，不是真心想去，那就去不了。愿力要相应——我们的愿一定要跟阿弥陀佛的愿相应。
往生的四个条件都一定要记住啊！具足了一定能往生，到临终的时候不要怀疑。有把握了，
到临终的时候一定能往生的。因为往生的四个条件都具足了，都有了。不是空话，这叫有把握。我们一定要相信佛说的话，不要怀疑。谁具备了这四个条件，临终的时候一定能往生到西方极乐世界。佛

说的不会有错，因为佛不会欺骗众生。我们有把握了，这叫临终有把握，这叫往生有把握。有没有把握看你自己，因为你最清楚自己。
我们现在主要修的是“净土与大圆满法”，净土就是临终时通过念佛往生的方法。还有一种
破瓦法更殊胜：通过中脉，临终时往生到阿弥陀佛的心间，也可以说往生到西方极乐世界，这个方法更殊胜，也是到临终的时候，能往生到西方极乐世界最殊胜、最快速、最好的方法。所以大家都要珍惜。现在学佛修行的条件我们都有了，都具备了，如果再不精进，再不努力，就是自己的错误，你能对得起自己吗？大家都要好好学，好好修，认认真真地学，老老实实地修。

对往生发起真实的信愿

今天在这里给大家讲一下“净土与大圆满法”每天的共修——早课、晚课、供护法、做火施。这些修法都非常重要，也非常殊胜。法门无量无边，八万四千法门中，我们选择了“净土与大圆满法”。净土法是临终往生的方法，大圆满法是至高无上的法门，是即身成就的方法，这两个都是今生解脱的方法。
为什么要选择这两个法门呢？因为这两个法门是与末法时期的众生最有缘分、最有利益的法
门。现在是法弱魔强的时期，越往后魔力越大，佛力越弱，越往后越不好解脱，不好成就。所以，我们不能将解脱成佛的时间一拖再拖，拖到来世，拖到来世的来世，甚至拖到很多生生世世以后。我们既然得到了人身，闻到了佛法，又有这么好的学佛修行的机缘和条件，一定要让自己今
生解脱，不再六道轮回。若能认真学修这两个法门，今生一定能解脱，结束六道轮回。
我们现在上的早课、晚课的内容，都是往生法和大圆满法。往生法有两个，第一个是破瓦法
破瓦法是最殊胜、最捷径的临终往生的方法。只有金刚乘里才有这样的捷径，其他乘里没有这样的修持方法。第二个是具足往生的四个条件，远离两种违缘。这种往生的方法，密宗里有讲，但主要是显宗里讲的，《阿弥陀经》和《无量寿经》里也有这种要求。
我们现在无论是做早课还是做晚课，都不离往生的四个条件。我们通过发心仪轨发菩提心，通过七支供积累资粮，然后忆念莲花生大士和金刚萨垛佛。他们都是阿弥陀佛——无量光佛的化现，与阿弥陀佛、无量光佛无二无别。我们祈祷这些本尊的同时，也是在祈祷阿弥陀佛。然后通过《普贤行愿品》回向发愿，临终能往生到西方极乐世界，面见阿弥陀佛，获得阿弥陀佛的授记。

在死亡来临之前，我们应该对往生有一种把握。怎样才能知道有没有往生的把握？主要看这
些条件。因缘具足了，果报就会显现。
佛祖释迦牟尼佛教我们往生西方极乐世界的方法：具足四个条件的同时，还要远离两种违缘
就是五无间罪和舍法罪。这两种罪业在显宗里都是定业，犯了这两种罪不能往生。可我们有福报，遇到了忏悔之王——金刚萨垛除障法。在金刚萨垛除障法面前没有定业，即使犯了五无间罪或舍法罪也能清净。如果我们能认真学修金刚萨垛除障法，往生没有问题。
往生应具足的四个条件，就是往生的因缘。因和缘具足了，果报就会显现，临终时绝对能往
生，不会有问题。若是没有具备四个条件，没有远离两种违缘，不可能往生。阿弥陀佛的愿力不可思议，阿弥陀佛曾经发过愿，谁忆念他，谁能发愿到西方极乐世界，就一定能到西方极乐世界。如果这个愿不实现，他就不成佛。现在西方极乐世界已经建立了，阿弥陀佛已经成佛了，阿弥陀佛的愿也实现了。
但是我们没有忆念阿弥陀佛，没有发愿往生到西方极乐世界。虽然有时候也念阿弥陀佛，也
发愿往生西方极乐世界，但都是假的。阿弥陀佛是真心真意的，我们却不是真心实意的。如果我们深信了西方极乐世界的功德，深信了阿弥陀佛无量无边的功德，这么好的世界，这么好的导师，谁不向往啊？但是我们到现在还没有深信，还在留恋娑婆世界，还在贪着身体和受用。一旦身体有些不舒服就害怕了。这就说明了你不是真心的，你没有深信。
若是你真心想去西方极乐世界，真心想面见阿弥陀佛，你不会怕死，而且对你来说，死是求
之不得的事。因为这样你不是快要到西方极乐世界了吗？你不是快要到阿弥陀佛面前了吗？还有什么可怕的？但是现在一说要死了，都害怕了。到雪域高原了，很多人都有反应，呼吸一困难，就害怕了。说明还是不舍得离开，还是留恋世间！出离心还是没生起来，真正的愿没发出来。
出离心是根本！到时候阿弥陀佛一定会来接你。但你不愿意死，害怕死，你就走不了。阿弥
陀佛也不能强迫你走！你真正生起了出离心，真正对轮回有了甚深的体悟，知道轮回是苦海，是火坑了，你还会留恋吗？西方极乐世界特别好，连痛苦的名字都听不到，多好的一个世界。都说想往生、愿意往生，但是到时候都放不下，所以不是阿弥陀佛不接我们，而是我们不肯跟他走。我们的愿要和他的愿相应——他真心实意地接我们，我们真心实意地想去，这才是相应。
我认为阿弥陀佛那边没问题，是我们这边有问题。我们不是真心实意地想去西方极乐世界，
到临终关键的时候，放不下家和财产，放不下儿女和亲朋好友，心里贪恋的都是这些。心里装满了娑

婆世界乱七八糟的东西，心门关得严严的，阿弥陀佛和观音菩萨、大势至菩萨，还有成千上万的菩萨与大乘比丘来迎接你的时候，怎么能进到你的心里呢？
临终的时候见阿弥陀佛，不是用肉眼见，而是用心、用慧眼见。但你见不到，因为阿弥陀佛
以及他的眷属无法进到你的心里，只能在你的心外。不是阿弥陀佛不来，是你看不到。所以发愿很重要啊！
这些愿不是很容易就能发出来的。没有生起出离心，怎么能真心实意地想往生西方极乐世界
呢？只要留恋了，就不是真心实意的；不是真心实意的，就不能往生到西方极乐世界。都觉得自己有愿：“我也想去啊！”你是想去，但你不是真心实意地想去。你想要到那边，就必须要放下这边。若是你放不下这边，怎么能去那边呢？若是其他的三个因缘不具备，这个愿是不会有的。
其实阿弥陀佛主要强调的就是这个愿：只要忆念我，只要想到我的世界来，都能实现愿望。这几个前提条件都是为了能发起这个“愿”而准备的。我们现在每天都在发愿：“我要为众生成佛。”但是这种愿是假的。你怎么为众生成佛？为众生成佛首先要破除“我”，放下“我”。没有“我”才能真正地为他人，有“我”就不能完全地为众生，即使说是为众生也是假的，也是种欺骗。若是真正发心、发愿到位了，就没问题了。这都是在有出离心的基础上而完成的。没有出离心怎么能发菩提心呢？没有出离心怎么能回向发愿到西方极乐世界呢？所以我们的发心发愿都有问题。四个条件都具备了，到时候一定会往生的。但是有没有具备往生的四个条件，自己最清楚。
佛在经中讲得一清二楚，我现在也讲得一清二楚，不能欺骗自己啊！若是条件没有具备，到
时候不能往生，还要六道轮回，还要感受无穷无尽的痛苦。
如果真心想学佛修行，一定要认真！虽然讲过很多遍了，但是很多人还是不认真。若是你不
认真，不如理如法地学修，还不如不学不修。这样学佛不但没有功德与利益，反而还有很多罪过，将来要感受很多不好的果报。没有必要吧！这是道场，是修法的地方，不能搞别的。造业的地方有很多，你回到家里，处处是造业的场所，到那里造业很正常。众生无始劫以来到现在，只是造业、轮回。若是不愿意学，不愿意修，不能依教奉行，就不要到这里来，来了也没有意义。甚至还会害
己害他，影响整个团队。有这个必要吗？以后到这里来的人，都要发心认真学修，否则不能到这里来。若是认真学修佛法，善神护法自然会保护你。若是到这里来捣乱，善神护法也不会饶过你。这里是道场，只可以有正法，只可以有道。彼此都是道友、善友，没有亲友，更不能有别的关系。若是有了，

就是扰乱道场的清净。
最好让自己即身成佛，越快越好，越早越好！即身成佛的方法就是大圆满法。修学大圆满法
证悟大圆满法，不需要更多的知识，不需要更高的学历，不需要其他更多的条件。只有一个必备的条件，就是信心。有信心，就是有大根基的人，没有问题。信心具足了，文化再差，年龄再大，也能成就，也能即身成佛。年纪大不是问题，没有文化也不是问题，有信心就行。
最好是即身成佛，最起码也要让自己临终往生。好好修学往生的四个条件，好好修持三想破
瓦法，到时候一定能往生。佛是无欺的，从来不会欺骗众生。这都是佛讲的，佛经中有明确的说法。一定要相信，要深信！
还有供护法，做火施，这些都是遣除违缘障碍最最殊胜的方法，所有的违缘障碍都能遣除。但是供护法、做火施时，要一心一意，如理如法，否则，不一定能起作用。只要如理如法地做，就会非常灵！

关于乔美仁波切《极乐愿文》的开示

极乐法会期间，我们主要修的是往生法。我们所用的《阿弥陀佛修法仪轨》中，除了一些前行和后行部分，还有《阿弥陀佛修法极乐捷径》的内容，这属于密宗的修法，此外还有每天都在念诵的《极乐愿文》。
《极乐愿文》有很多种，现在我们念诵的是乔美仁波切著的《极乐愿文》。这个《极乐愿
文》是非常殊胜的，现在藏地每个寺院，每个修行人都在念诵。乔美仁波切是一位非常殊胜、具德的上师，他的发心非常清净，所造的《极乐愿文》也有不共的加持力。在藏地，大家都对《极乐愿文》有信心，我们也要对《极乐愿文》有具足的信心。
虽然它只是个愿文，但是包含了往生四因。显宗里主要讲的是往生四因，若是要往生西方极
乐世界，必须要具足四个因（四个条件）。这四个条件具备了，就能往生西方极乐世界；若是这四个条件不具备，就无法往生西方极乐世界。往生四因主要是佛在《阿弥陀经》里讲的。《阿弥陀经》云：“阿难，任何众生若能再三观想彼如来，积累诸多无量善根，发菩提心圆
满回向，发愿往生彼佛刹土，则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。彼等现见无量光佛后以极其清净之心死去，将往生极乐世界。”

“积累诸多无量善根”：就是积资净障。积累善根的同时在净除业障，净除业障的同时也在积
累善根，二者是相辅相成的。
“发菩提心圆满回向”：是发菩提心。因为极乐世界主要是在大乘佛法里讲的，如果想往生西
方极乐世界，必须要先发菩提心。如果不发菩提心，就没有办法进入大乘法门，也不可能成就大乘里讲的法门或境界。
“发愿往生彼佛刹土”：“彼佛刹土”就是阿弥陀佛的刹土，就是西方极乐世界。就是发愿往
生极乐世界。
“则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉、阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住”：若是长期这样做，这样修，阿弥陀佛将在修往生四因的人面前，以大慈大悲心垂视而住。为什么说阿弥陀佛是“善逝”“出有坏”？“善逝”是涅槃的意思，涅槃就是息灭一切痛苦。“出有坏”：“出”是超出三界轮回，“有”是具有五种智慧，“坏”是毁坏四种魔力。 “彼等现见无量光佛后以极其清净之心死去，将往生极乐世界”：一见到阿弥陀佛，此人所有
的畏惧、烦恼都会立即消失，以极其清净之心死去，将往生极乐世界。
这是佛在《阿弥陀经》里讲的。
这里主要强调的是往生四因，这点很重要。我们即身成佛很难，但是临终往生很容易，所以
当时上师如意宝主要传的法是大圆满与净土法。
大圆满是宁玛派特有的法门，是即身成佛之法，是九乘之巅，是极其殊胜的法门。上师如意
宝作为一位旧译宁玛派的传承上师，注重弘扬的是大圆满，但是他也弘扬净土法门。末法时期的众生业障深重、福报浅薄，若真正要即身成佛，虹身成就有一定的难度，而修临终往生法相对而言有一些保证，因此上师当时特别弘扬这个法门。
就往生法门而言，因易修，果也易成。大家一定要珍惜这个法门，一定要争取临终往生。对
末法时期福报极其浅薄、罪业深重的众生而言，修成此法，临终时往生西方极乐世界，是最有保障的。反过来说，若是能修成这个法，也不能说福报小、福报薄，往生的当下，福报也可能是大的了。现在我们有时候说“福报大”，有时候说“福报小”，其实我们的福报说大也大，说小也小。若是你不懂得珍惜，就是福报小；若是你懂得珍惜，就是福报大。
往生西方极乐世界，临终时要具足四个因。比如，如果想去拉萨，首先要有条件。想坐飞机，
要有机票；想坐火车，要有火车票。虽然天天有火车通往拉萨，但若是没有票，乘务员也不会让你坐；

虽然天天有飞机飞往拉萨，但若是没有票，你也进不去机场。票很重要，一定要把票拿到手里。同样，我们要到西方极乐世界，往生四因就是票，具足了这四个因，就可以往生西方极乐世界。
第一因，明观福田。西方极乐世界是一个非常清净的刹土，无论是外器世界，还是内情众生，都非常清净，没有丝毫的不清净。所谓“极乐”，就是连痛苦的名字都听不到，没有丝毫的痛苦。阿弥陀佛在因地费了那么大的劲，才成就了如此殊胜的刹土。他做法藏比丘的时候，在世间
自在王如来面前发菩提心，而后在无数劫中积累善根，之后，得到了宝藏如来的授记。那时，他已经是八地菩萨了。一般情况下，八地菩萨离成佛很近了，应该很容易就成佛了。但是宝藏如来授记，过恒河沙数劫时，西方有一个世界，名为极乐世界，将来他在那里成佛，名字叫阿弥陀佛。但是要经过一个恒河沙数劫。这里讲的是阿僧祇劫，这个时间是无法计算的。他已经是八地菩萨了，为什么还需要那么漫长的时间成佛？主要因为他发的愿太大了！
他发愿，将所有清净刹土里的功德等，都汇聚在一处而形成一个世界。有很多清净刹土，每
一刹土有无数佛，无数佛又有无数个清净刹土，所有清净刹土的功德、优点都汇聚
在一处而形成一个世界，这个世界就是极乐世界。他发愿要建立这样一个世界。他的愿太大了，野心太大了。他又发愿，只要是对我有信心、忆念我的人，一定会到这个世界来，跟我一起享受。若是不成功，我就不成佛。
他在那么漫长的时间中积累善根，创造了极乐世界，最后真正成佛了，他成功了！那么极乐
世界是否存在？若是你有善根，有具足的信心，极乐世界就存在。你能否去极乐世界，能否跟阿弥陀佛一起享受？能，这是阿弥陀佛的愿，愿力不可思议！在极乐世界，无论是外器世界，还是内情众生，都是如此的清净，如此的圆满，连痛苦的名字都听不到，只有快乐。在《阿弥陀经》、 极愿文》里对此都有阐述。
大家多忆念西方极乐世界，多忆念阿弥陀佛，这叫明观福田。佛在经中讲：“何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”忆念阿弥陀佛，忆念西方极乐世界，阿弥陀佛、极乐世界就能出现在眼前，就能得到加持，得到利益。我们应该观想：清净的外器世界，阿弥陀佛是主尊，他的眷属——观音菩萨和大势至菩
萨分侍两侧，周围有数不尽的大乘佛子、菩萨比丘围绕。这些比丘都是菩萨比丘，也就是具有菩提心的比丘。我们要经常这样想，想的是清净、美好。我们在行住坐卧等任何时候都这样忆念、观想，任何时候都会法喜充满，烦恼就没有机会产生，痛苦也没有机会产生了，多好啊！

明观福田，这是第一个条件（因），就是要求我们要想西方极乐世界美好的景象，想清净，想圆满。什么叫享受？这就是享受，世人常讲“自娱自乐”，我们就是要这样“自娱自乐”，想西方极乐世界有多好，阿弥陀佛有多好，西方极乐世界就在我的前上方……
乔美仁波切在《极乐愿文》里讲，彼世界距离很远。其实，说远也远，说近也近。如果我们
通过眼睛看，是很远；如果我们通过心看，会很近了，就在眼前。我们通过肉眼是看不见极乐世界的，必须要通过心，通过法眼、慧眼、佛眼，才能看见。现在很多人怀疑：“没有西方极乐世界啊，因为我看不到啊……”“科技那么发达，科学家们也没有发现西方极乐世界啊……”你通过肉眼是看不到的。天眼比肉眼殊胜很多，那是神通，但是通过天眼也看不到，通过法眼才能看到。以前，曾经有人问我：“西方极乐世界在哪里？我能不能看到？”我说：“能看到啊，把《阿弥陀经》念透了，念明白了，就可以看到西方极乐世界，甚至可以到达西方极乐世界。”
同样，有的人怀疑：没有地狱啊，科学家们没有发现啊！其实，地狱也是如此，通过法眼才
能看得到。虽然天上的众生有神通，但是通过神通能不能看到地狱？不能。若是能，他们还会这么放逸吗？还会这样散乱吗？当年，佛陀通过神通把难陀带到了地狱里。难陀回来后，一想到地狱的情景，就寝食难安，最后成为了最精进的人。所以，想看到地狱的情景，要通过法眼。
想看西方极乐世界也是如此。虽然我们通过肉眼看不见，但是通过法眼可以看得见；虽然我
们无法通过肉眼看见，但是可以忆念，通过忆念，瞬间就有了，就到了。
一说“临终往生”，很多人都认为：我还年轻，这是死时的事，跟我没有太大关系，跟我的生活工作没有关系……其实未必，如果你现在不修行，到时候不可能往生；反之，你现在修行了，不仅会解决临终的问题，也会解决生活工作上的问题，也会解决烦恼痛苦！但是很多人都不懂。就如我们刚才讲的明观福田，我们观想西方极乐世界就在眼前，阿弥陀佛就在眼前，忆念这
些功德，心里就会充满欢喜，充满快乐，这样，烦恼痛苦就没有机会生起。你的生活工作就快乐了，你的人生就快乐了。这也是快乐的方法。佛法就是让你开心快乐的方法。这样忆念，能令自己开心快乐。我们要以这种方式“自娱自乐”，让自己欢喜，让自己快乐。无论用何种手段，无论用何种方法，只要自己能开心快乐就行。明观福田是种所依。我们要消业、积善，都要有所依。忏悔要有见证者，明观福田时，阿弥
陀佛及其眷属就是见证者。我们积累善根要有福田，阿弥陀佛及其眷属就是我们的福田。我们发愿到

西方极乐世界，到阿弥陀佛跟前，这就是所依。第二因，积资净障。“积资”指积累善根，“净障”指净除业障，这些很重要。若是想临终往生到西方极乐世界，必须要因缘具足。积资净障就是“因”。
先明观福田，再发清净愿，这两点若是具备了，积资净障是自然的，因为有动力啊！自然就
会积累资粮，积累善根，业障自然就消除了。
积资净障很重要。《极乐愿文》里讲的是七支供的方法。我们要想尽一切办法积累善根，再小
的善根也不能放过。很多人都有这个毛病，小善根不愿意修，大善根修不成，最后一无所获。善根应该从小做起，从我们的生活、工作一点一滴的行为上做起，这叫积累善根。净除业障也如此，再小的业障也不能放过，要重视，立即忏除。
积资净障——积累善根，净除业障，这是临终往生的因，是到西方极乐世界至关重要的因
素。
大家要积资净障，其实这就是在解决我们生活中、工作上的问题，就是在解决现世中的问题。
你积累一分善根，就能获得一分福德；你净除一分业障，就能获得一分解脱。大家之所以执迷不悟，是因为还没明白。
在我们当地，有很多这样的人，一说“临终往生”，就没有人修，很少有人重视。因为很多人
觉得这是死时的事，是以后的事。大家对供护法、做火施却特别重视，经常请一些出家人去家里供护法。为什么供护法？就是希望事业顺利、家庭平安。有人做火施，觉得这是驱魔的方法，怕有违缘、障碍，怕一些鬼神来捣乱，所以每天必做。
今天在座的各位中，也肯定有这样的人，尤其是年轻人，觉得临终往生可以先放一放。虽然
有一点希求正法的意乐和发心，但是很多人对临终往生的方法，都没有太大的兴趣，其实不该这样。所谓“临终往生”，只是一种方便的说法而已。你离开这个世界以后，可以到另外一个非常清净、圆满、美好的世界，是这个意思。这是一种方法。“我死了以后，能去那么好的地方吗？” “能！”“那太好了，教教我方法。”教你的方法是：明观福田，积资净障，发菩提心，发清净愿。若听话，照此方法做，问题就解决了。不烦恼，不痛苦，能开心快乐就是目的。每个人的希求不一样，每个人的意乐不同，有的求这些，所以就用这种方法。
我们在阿弥陀佛、观世音菩萨等佛菩萨面前，积累善根，净除业障。如《华严经》中讲： “闻见供养彼等佛，无量福德将增上，断诸烦恼轮回苦，此善中间不穷尽。”不仅能增上无量福德，

还能断除诸烦恼和轮回痛苦。我们所积累的这些善根，一直到解脱、成佛之间都不会穷尽。
第三因，发菩提心。菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。这里主要讲的是世俗菩提心。有这
种利他心，再明观福田，发愿往生。
不能自私自利。现在很多人都非常自私自利：“我要往生，再也不回来了；我要到阿弥陀佛那里，再也不回来了……”不要这样。我们常说“乘愿再来”，应该想：“我往生到西方极乐世界，在西方极乐世界充充电，加加油，然后再回来度众生……”必须要有这种心。
菩提心是一种助缘。无论是明观福田，还是发愿，都不能离开菩提心，若是离开了利他菩提
心，都是不正确的。积累资粮、净除业障也必须要有菩提心的摄持，这样，才能净除业障，才能积累善根。否则，你所做的善根都不是纯善。如果纯金里夹杂了别的东西，就不是纯金了，善根也是如此。真正的善根有菩提心的摄持，是具有智慧的善根。
现在，很多人也有善根，也做好事，但却没有好报；觉得自己很有善根，但结果都是痛苦，都是违缘……没有智慧的善根就是这样。如果没有具备智慧，做好事不一定有好报。所以，不能缺乏智慧，不能缺乏菩提心。净除业障也是如此。若是没有菩提心，业障不可能被彻底清除。
发菩提心是往生的助缘。关于发菩提心，有很多内容，比如，通过何种仪轨，怎样去发菩提心，怎样去受菩萨戒……
第四因，发清净愿。发愿很重要，阿弥陀佛是真心实意地想接引你，但如果你不想去，阿弥陀佛也没有办法。就像我们去拉萨，首先必须有想去的愿望，有这种想法才会去。如果你想去拉萨，肯定会买飞往拉萨的机票；如果你想去北京，你肯定会买飞往北京的机票。同样，愿很重要，你要有想去西方极乐世界的愿，真心实意地想去西方极乐世界。
《极乐愿文》里主要讲的是发愿的内容。大家今天念诵《极乐愿文》的时候，有没有边念边
思维？这里有时候讲轮回的过患，有时候讲极乐世界的功德。
之所以讲轮回的过患，是让你对轮回生起厌离心。因为只有远离此岸，才能到达彼岸；若是
不离开此岸，怎么能到达彼岸？你必须对轮回生起厌离心，真心实意地想超脱轮回，这个心很重要。如果没有出离心，你所发的愿都是假的。通过各种角度讲轮回的过患，就是让你对轮回生起
厌离心，生起畏惧心，这样你就不会再留恋了。这点很重要，但是很多人都还没明白。
必须要发愿，但这个愿是怎么来的？怎样才能发出来？对轮回生起厌离心，想离开六道轮回，
才能有向往他处的愿望，否则不可能。必须要生起厌离心。有时候讲轮回的过患，让你思维众生在轮

回中的痛苦；有时候讲西方极乐世界的功德，然后让你发愿往生西方极乐世界，这都是方法。我觉得这些方法太及时了，乔美仁波切太有智慧了！就要这样。必须通过这些方法，你发出来的愿才是真实的，才是不退转的。否则，你只想西方极乐世界的功德，“我要到西方极乐世界”，但是对轮回还没有生起厌离心，到临终的时候，儿子在这边喊，女儿在那边叫，你就留恋了。真的，障碍随时都会来，障碍一来，你就无法对付，无法遣除了。
现在我们有净土班，净土班的学员每天要念乔美仁波切的《极乐愿文》，之所以讲西方极乐
世界的功德，是让你生起欢喜心，然后发愿往生西方极乐世界。为什么这样安排？就是为了能发出一个纯正、真实的愿，这是很重要的。
愿很重要。否则到临终时，你既想去阿弥陀佛那里，又放不下儿女，还想留在儿女身边，这
样脚踏两只船无法往生。
某甲问某乙：如果现在阿弥陀佛来接你，你能不能去啊？乙说：不能去，要等儿子成家以后
才能去。他有事，心里的包袱还没有放下。其实，如果没有放下，任何时候都是这样，琐事会接连不断。何时放下了，何时才结束。没有放下之前，任何时候都有事。即使是到了八九十岁的时候，尽管周围的人都希望你离开，都觉得你该离开了，你还是不想走。阿弥陀佛来接你了，你肯定不敢去、不会去。放不下就是这样。
那怎样才能放下呢？多思维轮回的过患和痛苦，才能放下。能放下世间，到时就可以到西方极乐世界了。不用怀疑，“阿弥陀佛能不能来啊？能不能接啊？”阿弥陀佛一定会来，一定会接你，但是以何种形式、方式，在你面前显现的是何种形象却无法确定。
若是你心地清净，显现的形象也是清净的，幻化的也是比较好的。若是你心地不清净，显现的形象也是不清净的，幻化的也是不好的……这些依你的心而显现。无论怎样，临终时阿弥陀佛一定会来接引你的。你要相信，无论以何种方式去世，都是阿弥陀佛在接引你；无论你眼前显现的是什么，都是阿弥陀佛……你有这样的信心，就没有问题了，否则很难。是不是像书里描述的那样，特别清净、庄严的形象？不一定！
发愿很重要，愿要真要纯，千万不能脚踏两只船。
虽然你发愿了，但是如果没有积资净障，也很难成功，很难实现。佛在《广大游舞经》中说： “具有福德者，亦成诸所愿。”有福德善根的人，一切所愿皆成就；否则，即使有愿，也不一定能成就，所以积资净障还是很重要的。

今天主要讲的是往生四因，这也是乔美仁波切的《极乐愿文》所涵盖的内容。《极乐愿文》其
实就是佛经。它是《弥陀经》等显宗诸多经典的内容，以颂词的形式汇聚而成的，不是乔美仁波切自己随便编造的。
也许有些人说：还不如念《阿弥陀经》呢。《极乐愿文》描述的就是《阿弥陀经》的内容，以
简单易懂的方式传授给大家。为什么不珍惜呢？其实这都是经文的内容。经文很难懂，很难悟。你若是天天念《极乐愿文》，它就是一种修持方法，对你的帮助和利益非常大，为什么非要执着念经呢？也许有人说：那又不是佛亲口讲的，没有加持吧？怎么没有加持呢？很多佛经也不是佛亲口讲的，而是菩萨、阿罗汉们交流，然后佛加持道：“善哉！善哉！”“对，就是这样……”就成佛经了。符合佛的观点，就是佛法；跟佛的观点不违背，就是佛法。
大家应该好好珍惜，多念乔美仁波切的《极乐愿文》，通过此愿文修往生四因，这样临终时
一定能往生，今生也一定能快乐。
仪轨最后小字部分写道“此属显宗法要故，未得传承亦可诵。”尽管没有传承也可以修，可
以念诵，但是有传承最好。

关于麦彭仁波切《极乐愿文》的讲解（一）

极乐法会期间，我们主要修阿弥陀佛，阿弥陀佛是莲花部的部主。
仪轨是一种方法，最好通过仪轨修持，让自己和阿弥陀佛的境界无二无别，这是上等的修持
阿弥陀佛是无量光、无量寿的意思，真正的无量光、无量寿是佛性，也就是自性。我们通过仪轨修阿弥陀佛，让佛性显现出来，也可以说让自己回归自性——证悟、见性，达到这样的境界，这是中等的修持。极乐法会期间，大家起早贪黑，每天分四个段落精进修持，就是要达到这种境界。下等的修持，就是最起码临终时能往生西方极乐世界。无论我们开极乐法会，念阿弥陀佛，还是修阿弥陀佛这些净土要诀，这是最起码要达到的境界，也是对下等根基人的要求。如果连这点都达不到，就没有多大意义了。
我们的净土修法里第一种方法是三想破瓦法，这是密宗特有的一种方法。“三想”即中脉为
道路想，神识为游客想，西方极乐世界为去处想。若是真的功夫到了，通过中脉把自己的神识送到阿弥陀佛心间，以密宗所讲的三想破瓦法临终往生。第二种方法是《阿弥陀经》里讲的具足往生四因而

往生西方极乐世界。
《阿弥陀经》有藏传和汉传的经典，虽然词句上有些不同，但意义是相同的。藏传《阿弥陀经》讲：“阿难，任何众生若能再三观想彼如来，积累诸多无量善根，发菩提心圆满回向，发愿往生彼佛刹土，则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。彼等现见无量光佛后以极其清净之心死去，将往生极乐世界。” “彼如来”指阿弥陀佛、无量光佛；“积累诸多无量善根”指积累资粮，净除业障；“发菩提心、圆满回向”，菩提心主要讲的是利他菩提心——上求佛道，下济众生。“发愿往生彼佛刹土”，即发愿往生阿弥陀佛的刹土——西方极乐世界。是真心实意向往西方极乐，有特别强烈的欲望。这是讲往生西方极乐世界的四个因。
“则其临命终时”，人到命终时。
“善逝出有坏圆满正等觉”，“善逝”是佛的别号，是去彼岸，不再退转，没有生死之意。 “善逝”也可以这样理解：通过无害道，即自他没有伤害的道，达到自他无有伤害的境地。“出有坏”也是佛的一种别号。“出”是超出三界；“有”是具有五种圆满智慧；“坏”是毁坏四魔。“圆满正等觉”指阿弥陀佛。
“为数多比丘众围绕”，指众多比丘围绕——左边有大势至菩萨，右边有观世音菩萨，还有很多大乘比丘围绕着；“现于彼前”，现于一心求往生西方极乐世界的人面前；“垂视而住”，以慈悲之眼垂视而住；“彼当现见无量光佛后”，众生看到无量光佛及眷属后；“以极其清净之心而逝去”，以特别欢喜、清净之心死去；“将往生西方极乐世界”，到临终的时候，若是心里没有杂念，不留恋这个世界，以此心态离开这个世界，一定能往生西方极乐世界。
这是《阿弥陀经》里讲的。我们在法会期间，每座修法都念诵往生西方极乐世界的四个因，
平时也念诵乔美仁波切的《极乐愿文》。乔美仁波切的《极乐愿文》是《阿弥陀经》等显宗的诸多经典的内容，以颂词的形式汇聚。乔美仁波切的《极乐愿文》主要讲的也是往生四因。
这次法会我们没有太多时间详细讲解乔美仁波切的《极乐愿文》，所以就选择给大家简单地
讲解一下麦彭仁波切所著的《极乐愿文》。麦彭仁波切的《极乐愿文》词句不多，共有四个偈颂。在法会期间，通过麦彭仁波切的《极乐愿文》，给大家简单地介绍一下往生四因。
第一因是明观福田。即时时忆念西方极乐世界，时时忆念阿弥陀佛以及他的眷属。
第二因是发菩提心。即上求佛果，下济众生的利他菩提心。

第三因是积资净障。即积累资粮，净除业障。
第四因是发清净愿。即心中没有杂念，发愿往生西方极乐世界。
导师无量光垂念
这句偈颂讲的是明观福田。
西方极乐世界是阿弥陀佛的刹土，阿弥陀佛在做法藏比丘的时候，在世间自在王如来王面前发了殊胜的菩提心，然后在恒河沙数的阿僧祇劫中精进修行。“恒河沙数”，比喻与恒河沙的数量等同。宝藏佛出世的时候，法藏比丘得到了授记，将来会在西方的一个净土中成佛。经过在恒河沙数阿僧祇劫中修行，形成了西方极乐世界，在西方极乐世界示现成佛——阿弥陀佛。
其实，阿弥陀佛在做辐轮王的时候，就得到了宝藏佛的授记，那时他已经修到了八地菩萨，
之后又修行了恒河沙数的阿僧祇劫。他既然已经是八地菩萨，为什么还要经历这么漫长的时间修行呢？这是因为阿弥陀佛的愿力太大了。他遍观了无数佛的刹土，发愿要将这些刹土的所有功德都总集在一起建成一个世界，并在那里示现成佛。他跟其他的佛不一样，由于他的愿力大，他的刹土西方极乐世界，跟任何一个佛的刹土都不一样，所以他要经历如此漫长的修行时间。
现在西方极乐世界已经形成了，阿弥陀佛也示现成佛了。在佛书中讲，按西方极乐世界的时
间计算，已经形成十天了，但按娑婆世界的时间计算，已经形成十个大劫了。西方极乐世界还在，阿弥陀佛还在，阿弥陀佛正在为众多弟子广转法轮。
明观福田就要这样忆念：在娑婆世界的西方，住有阿弥陀佛及眷属，有观世音菩萨、大势至
菩萨和很多大乘比丘们，正在注视着我，我死后要立即往生西方极乐刹土。然后以坚定的信念忆念极乐世界，专注持诵阿弥陀佛名号或心咒，这就是明观福田。
刚开始的时候，我们要时时刻刻忆念西方极乐世界，忆念阿弥陀佛和眷属及其诸多不可思议
的功德。
阿弥陀佛的功德有身的功德、语的功德、意的功德等等，并且要忆念他的眷属，观世音菩萨
大势至菩萨及其他大乘比丘和西方极乐世界的功德。西方极乐世界是清净庄严的，那里所有的东西都由各种珠宝组成。珠宝表示珍贵稀有。那里的鸟，想听它们唱歌，就能听到。所讲的法，想听就有声音，不想听就没有声音。树也能发出声音，想听就能发出声音，都可以唱佛歌，都可以讲法。各种鸟类也有这种特点。
为什么要讲这些呢？因为极乐世界都是心想事成的。“心想事成”代表圆满。极乐世界是庄

严的，极乐世界是圆满的。极乐世界里没有痛苦，连“痛苦”这两个字都听不到。那里都是大乘比丘，都是清净的。那里是最清净、最庄严、最圆满的。通过这些给众生示现和表法。
西方极乐世界确实如此，想要什么有什么，想做什么做什么。这里庄严到了极点，没有比这
里还庄严的了；这里珍贵到了极点，没有比这里更珍贵的了；这里清净到了极点，没有比这里更清净的了；这里圆满到了极点，没有比这里更圆满的了。我们只能用语言这样表达。其实这些都是超越的境界，都是不可言、不可喻、不可思、不可想的。
到底是否有像《阿弥陀经》和《极乐愿文》里讲的这样一个世界？可以说有，也可以说没有
主要讲的是超越的境界。刚开始很难忆念这些，这是要串习的。在行住坐卧、吃喝拉撒的过程中忆念西方极乐世界，忆念阿弥陀佛，这样慢慢就习惯了，自然而然就能想起西方极乐世界，能忆念阿弥陀佛。我们有时候闭关，用几天或几十天的时间专修专念。不想别的，只想西方极乐世界；不念别的，只念阿弥陀佛和阿弥陀佛心咒。这样我们晚上做梦时，梦境就是西方极乐世界的境相。晚上睡眠时，也在念阿弥陀佛和阿弥陀佛心咒。
我们这边有一个老喇嘛，经常念普巴金刚心咒，晚上在睡眠中都会不停地念，就这样养成了
习惯。以前也跟大家讲过好多次，真正到临终的那天，病情恶化，疼痛难忍，并且要失去所拥有的一切，还会出现一些恐怖的境相。在这样的状态中，真正能想起西方极乐世界，能忆念阿弥陀佛是很难得的，所以串习很重要，要经常这样串习。
刚开始需要一个固定的时间串习。比如说早上、中午、晚上，在固定的时间去忆念、观想阿
弥陀佛及其眷属。还要把这种修行运用到日常生活和工作中去，时刻想着西方极乐世界，念着阿弥陀佛及眷属。总之，在任何时候都想着西方极乐世界，阿弥陀佛、观世音菩萨等圣尊，都用慈悲之眼垂念着自己，在佛菩萨的庇护下生活工作，自己的心态自然就会好，心情自然就会好。带着这样的心态、心情去生活，去工作，你的生活、工作自然就圆满了。
明观福田，就是时时忆念阿弥陀佛，忆念西方极乐世界，这是临终往生的一个因，是临终往
生的方法，是临终圆满的方法，也是当下圆满、快乐的方法。很多人不重视这些，一说临终就觉得与自己以及自己的生活、工作没有太大关系，其实只要你忆念阿弥陀佛，阿弥陀佛每时每刻都在看着你，加持着你。
所以我们要相信有极乐世界，有阿弥陀佛的存在。若有坚定的信心和清净的心态，说跟西方
极乐世界、阿弥陀佛有距离也有距离，说没有距离也没有距离。阿弥陀佛能看到你，也能加持你。凡

夫就像盲人，不知道眼前有何种东西，怎样接近它。阿弥陀佛时刻在注视着我们，我们不一定能感觉到、接受到这样的加持。若我们相信极乐世界无边无际，阿弥陀佛无处不在，就在我们眼前，就在我们头顶，时时刻刻在垂念着我们。在阿弥陀佛的加持下，心里怎么会生起烦恼？只有无比的欢喜，无比的自信，很多烦恼就会无影无踪。
明观福田是临终往生西方极乐世界的四因之一，这是佛陀为我们宣讲的当下圆满，让我们从
生活、工作中获得解脱并快乐的方法。我这样讲大家心里是不是很明白啊？有没有茅塞顿开啊？我为什么要强调这些呢？因为很多人根本不重视往生四因，根本不珍惜我们所讲的藏传净土
法。因为很多人都认为这是临终的时候，也可以说是死了之后往生西方极乐世界的方法，讲的是死后的事情，跟现实生活没有太大关系。尤其是年轻人，认为生活和工作重要，认为这跟生活和工作没有太大关系。临终往生的方法应该是那些老年人关心的事，是他们修持的法。其实不然。这都是在生活和工作中，当下圆满、快乐的方法。
大家应该多想想西方极乐世界和阿弥陀佛，相信阿弥陀佛在垂念着自己，给自己力量。佛法
主要讲的是心，讲的是心态，心态调整好了，心情好了是目的，就是佛法。有阿弥陀佛的加持，感觉特别自信，这样你的生活和工作就圆满了。这就是明观福田。忆念佛菩萨的功德和利益非常大。佛在经中讲：“何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”谁心里想着佛，念着佛，佛就在谁的面前，恒时给他加持和能量，他可以解脱一切罪障。
罪障包括病障、魔障、烦恼障、所知障。我们的身体经常这里不舒服，那里不舒服；这里有
病，那里有病，这就是病障。若是以坚定的信念忆念和祈祷佛菩萨，可以去除病障。因为很多疾病都是自心的感召，自心不清净，心里有障碍，所以引起了这些疾病。若是心态好了，心情好了，疾病自然会好，这样就可以去除病障。
还有去除魔障。很多人特别爱胡思乱想，一会儿恨这个，一会儿怨那个；觉得这个人在害自己，那个人在坏自己……这种心胸狭隘、心理变态的人，到哪里都一样。觉得身边没有一个好人，没有一个清净的人，这些都是魔障。心魔不起，外魔不现——心里的魔没有了，外魔也就没有了。烦恼障障碍解脱，所知障障碍成佛。这些障碍都可以遣除，可以解脱一切罪障。
这样忆念佛菩萨的功德非常大。但是现在很多人，包括我们这些学佛人都好高骛远，根本不忆念佛菩萨，不祈祷佛菩萨，只喜欢追求大圆满、大中观、大手印，没有这个“大”还不行。“圆

满”不行，必须加个“大”——大圆满；“光明”不行，必须要加个“大”——大光明；“手印”也不行，必须加个“大”——大手印；“中观”不行，必须要加个“大”——大中观。你能追求到吗？
你现在在山脚下，那些都是山顶上的草，你能吃得着吗？总想吃山顶上的草，别的草不吃，这样做只有一个结果——等死吧！修法也一样，那些都是佛菩萨的境界，你现在根本达不到，你只要这些法，别的法不修，这样只有一个结果——等着堕落吧！佛说过山脚下有山脚下的草，你在山脚下的时候就使劲吃山脚下的草，这样才有力气往上爬，最后才能吃到山顶上的草。这个比喻非常重要。
大家不要好高骛远，这些法才是实实在在的，我们多忆念西方极乐世界和阿弥陀佛，多祈祷
阿弥陀佛，这就是明观福田，这样我们当下就能得到利益和快乐。
今天我主要强调的是明观福田。这不仅是临终往生的方法，还是当下圆满的方法。是让我们
生活圆满、工作圆满的一种窍诀，希望大家都能珍惜这个法，多忆念西方极乐世界和阿弥陀佛及其眷属，一心祈祷，这样就能得到佛菩萨的加持，得到西方极乐世界的加持，自己当下就能快乐、圆满。如您所发菩提心，我发无上胜觉心
第二因是发菩提心。发菩提心是大乘佛法里讲的。往生西方极乐世界的方法都属于大乘佛法
所以首先必须要有菩提心的摄持。在西方极乐世界阿弥陀佛面前发无上菩提心。这是麦彭仁波切的《极乐愿文》中讲的。
“如您所发菩提心，我发无上胜觉心。”阿弥陀佛曾经发过菩提心，我也随阿弥陀佛发菩提心，阿弥陀佛发的是利他菩提心——上求佛道，下济众生，就是为众生而成佛，为成佛而修往生四因。也就是我们经常讲的为众生要修持成佛，为成佛而修持六度。往生到西方极乐世界后，精进修行，迅速成佛，乘愿再来，度化众生，这就是发菩提心。现在很多修净土法的人，都没有发菩提心。说什么：“六道太苦了，轮回太苦了，我要往生
我要到西方极乐世界，再也不回来了。我要去见大慈大悲的观音菩萨，我在观音妈妈的怀抱中，再也不回来了。”这就是没有发菩提心。若是以这种心态念佛求往生，不能往生，不能去西方极乐世界！发菩提心是大乘一切修法的前提，是大乘一切佛法的基石，若是没有发菩提心，就不是大乘佛法，不可能去极乐世界，所以必须要发菩提心。
发菩提心是“我要往生，我要到西方极乐世界，在那里精进修行，迅速成佛，然后乘愿再来

度化众生”的一种心态。以这样的发心念佛求往生才是如法的，才是正确的。度化众生是最终目的，往生极乐世界是为了快速成佛。正如佛经中讲的：到西方极乐世界，在阿弥陀佛面前修行特别快。我们先修往生四因，到西方极乐世界，迅速成佛，然后再来度化众生，这就是发菩提心。
菩提心很重要，接下来是积资净障，这都不能没有菩提心的摄持，我们发清净的愿也离不开菩提心。若是没有菩提心，发愿往生西方极乐世界不是清净的愿，所以发菩提心很重要。

关于麦彭仁波切《极乐愿文》的讲解（二）

阿弥陀佛代表我们的自性、佛性，我们通过修行，让自性、佛性显现，这样我们参加法会、
修法就有意义了。否则最终要达到开悟、见性这样的境界是很难的。
对于普通凡夫，最起码要临终往生。若要临终往生，就要修持往生四因。佛在《阿弥陀经》
里讲过，任何众生只要真心向往西方极乐世界，真心想往生也能成功。但是要具备四个条件，即往生四因。否则不可能临终往生西方极乐世界。
第一因，明观福田，这是所依因。时时刻刻忆念西方极乐世界，忆念无量光佛。行住坐卧都
以坚定的信心忆念西方极乐世界内外密的功德，忆念阿弥陀佛身口意的功德。这样，我们就可以获得阿弥陀佛的加持，同时能净化心灵，可以摆脱一切畏惧，包括对死亡的畏惧。当我们面临死亡的时候，心里没有畏惧，就可以安详地离开这个世界，这就是往生，也可以说是往生西方极乐世界。这样忆念西方极乐世界的功德，忆念阿弥陀佛的功德，让自己心生欢喜，自己内心的怨恨等烦恼，自然就会烟消云散。这不仅是临终往生西方极乐世界的方法，也是我们当下在生活中解脱、快乐的方法。
第二因，发菩提心，这是协助因。协助我们积资净障。发愿往生西方极乐世界不能没有菩提
心的摄持，有它的协助，我们能如愿以偿，能究竟圆满。我们积资净障也能成为解脱、往生之因。但是如果没有菩提心的摄持，虽然我们做了很多善事、好事，但是都不能成为解脱之因，也不能成为往生之因。能否往生与解脱，主要看发心和动机。有上求佛道、下济众生之利他菩提心的摄持，才能成为解脱和往生之因。所以发菩提心是一个协助因，前提条件是不能没有利他菩提心的摄持。第三因，积资净障，它是正因——真正往生西方极乐世界的因。我们可以忆念西方极乐世
界的功德，可以忆念阿弥陀佛的功德，也可以有到西方极乐世界的愿望，但是必须要有因，要积资净障，有这种资粮，才可以往生西方极乐世界，才能亲见阿弥陀佛。积资净障是真正的因，这点很重要，

它是正因。
第四因，发愿往生西方极乐世界，就是发清净愿，这是正缘。因和缘都要具备。若仅仅积资
净障，却不向往西方极乐世界，没有想到西方极乐世界的愿望也不行，所以这是缘。因缘和合才能成就我们的所愿。
今天讲第三因，积资净障。
积累资粮，净除业障的方法有很多，可以说八万四千法门都是积资净障的方法，这些方法都
包含在七支供里。因为有七种供养，所以叫七支供，就是七种积资净障、消业积福的方法。
第一支，礼赞如来；第二支，供养诸佛；第三支，忏悔业障；第四支，随喜善根；第五支，
请转法轮；第六支，请佛住世；第七支，普皆回向。一般的修法都包含在这七种修法里，我们也经常行持这七种方法。
第一支，礼赞如来。顶礼十方三世一切佛、菩萨、上师善知识。这是所依。
顶礼有身顶礼、语顶礼、意顶礼。
身顶礼。密宗里讲的全身着地的顶礼，现在都称之为磕大头，也叫大礼拜。显宗里讲的五体
投地，现在都称之为磕小头，也叫小礼拜。这些都是身顶礼。其他的一些恭敬的行为与表达方式，都可以称为身顶礼。
语顶礼。赞叹、念咒、念佛，都是语顶礼，主要是对治口业的。
意顶礼。顶礼之意是根。如果只是口头上赞叹，念一些名号，心里没有恭敬，都不是表里如
一的顶礼，都是假的。身体也是，即使做一些磕头等行为，若是心里没有恭敬，也不是表里如一的，都是假的。所以身口意的顶礼应该是从恭敬心中产生的。首先有意顶礼、有恭敬心，才有这些身顶礼和语顶礼。所以意顶礼是最根本、最重要的顶礼。
意顶礼是恭敬心。心里一想起佛菩萨或上师这些无漏的功德，就会生起欢喜之心；同时对照
自己，发现自己有很多不足和过失，然后生起追悔之心。对佛菩萨或上师的功德生起欢喜心，对自己的过患生起追悔心，这两种心的综合叫恭敬心。
我们口头上的赞叹，身体上的顶礼，不是勉强做，不是随意做，而是由恭敬心引发的。若不
是这样，都不是佛法里讲的顶礼，不是佛法。所以大家要表里如一，这很重要。若是心里没有真正生起恭敬，就不要勉强做这些事情，没有多大意义，都是自欺欺人，实际上都是造业。我们修法的时候应该有恭敬心。这就是身口意的顶礼。

怎样把佛法和修行落实到生活和工作中呢？这很简单，尤其是对我们这些大乘修行人，尤其
是对我们这些密乘弟子来说，一点都不难。密宗里强调清净观，一切都观为佛、观为菩萨、观为上师。这样，将家里的众生及经常接触到、见到、闻到、想到的有缘众生，都观为佛菩萨，观为上师，都是清净的，都是圆满的。不清净的是自己的心，不圆满的是自己的心。这种心就是恭敬心。
在日常生活中，给他们让个位置、让个道，吃饭、穿衣的时候，先让他们吃，先让他们穿，
同时面带笑容，说一些悦耳语。这些都可以表达恭敬之心，都可以成为身语意的顶礼。以这种恭敬之心恭敬对方，以包容之心原谅对方，就是积资净障的方法！在家里这样对待身边的众生，家庭也会和睦。争吵、怨恨等烦恼自然就消失了。这都是对治烦恼和痛苦的方法。这就是佛法。
佛法就在我们的日常生活和工作中，就在待人接物中。纸上谈兵谁都会，真正要落实到生活
中，真正要落实到自己身上很难！现在我强调，落实到自己的身上，落实到生活当中，这是最重要的！我们身边的这些众生都是佛，都是菩萨，都是上师。我们应该以身语意来恭敬。按大乘佛法的理念，都是我们宿世的父母，应该怀着一颗知恩、报恩、感恩之心去面对这些众生。
你是大乘修行人吗？你深信大乘佛法的理念吗？如果你是大乘修行人，如果你深信大乘佛法
的理念，那么一切众生都是你宿世的父母，都对你有恩，要知恩、报恩啊！可以这样总结：以恭敬心、感恩心去待人接物；以恭敬心、感恩心对待身边的每一个众生，解决生活中的每一个问题。这就是积资净障的方法。
整天跑道场，不一定能积资净障。现在很多寺院都塑特别高大的佛像，你去烧高香、拜佛，
做这些也不能说不好，但都不如把自己的家庭修圆满，把自己的生活修圆满。跟家人搞好关系，先了缘了债，这才是实实在在的修行，这才是实实在在的积资净障。
大家今天在大圆满实修中心闻法，如果记住了这些，回去以后开始做而且做到了，不仅今天
有意义，人生也有意义了，不然就是凑热闹。现在很多人跑庙，在网络上跑房间、跑空间，到这个房间看看，到那个空间看看，这样做没有多大意义。
第二支，供养诸佛。十方三世一切诸佛菩萨、上师善知识都是供养的对境。
供养有财供养、力供养和法供养。做供养不是必须要拿点钱或是拿点东西。有一种说法叫有
钱出钱，有力出力，这也是供养。佛菩萨、上师的事业就是弘法利生，自己有何种特长、能力和精力，都要用在弘法利生上。
法供养是依教奉行，闻思修行。佛、菩萨、上师最终的目的就是众生能得到佛法，能解脱。

若你没有什么能力，可以没有财物供养，但是不能没有法供养。佛菩萨、上师让往东，你就不能往西，你要依教奉行，依教奉行指听话，就像孩子要听父母的话一样。依教奉行不是你必须要做什么，你必须要怎样……不是谁命令谁，谁控制谁，佛菩萨、上师不会命令你，不会控制你的自由。
学佛修行发心最重要。发心就是主动，有意乐。做任何善事，包括闻思修都不能被动，发心
后再去做。法供养就是闻思修。通过听闻、思维、修行改变生活，改变相续。财供养、力供养和法供养，对境是佛菩萨、上师。我们要把这种修法和窍诀落实到生活中，落实到自己身上。
这样说来也很简单，无论是我们的家人，还是身边的众生，都是佛菩萨，都是男女本尊，都
是清净的、圆满的。在这方面大家绝对是深信的吧！在这种正确的心态引导下，为众生所做的一切，都属于供养。
我们给予家人等身边的众生财物上的帮助，帮助他们解决问题，让他们明白佛法，这都是财
物供养、能力供养、法供养。密宗里讲，自己的家就是道场，家人就是佛。处处都是道场、净土，人人都是佛、圣尊。自己的心态和观念一转变，为他们所做的一切，为他们付出，都是供养。供养不是必须去庙里做，也不是必须到一个出家人面前做。这是密宗的讲法。
从大乘佛法菩提心的角度来讲，也是一个道理。大乘佛法是从菩提心、慈悲心的角度讲的，
众生都是宿世的父母，都对我们有恩德。我们为他们付出，为他们所做的一切都是知恩报恩！
佛在经中讲，所有的众生都做过我们的父母，做父母的次数都是不可计数的，跟恒河沙数等
同。都对我们有恩，知恩报恩就是积资净障的方法。这是观念、心态和境界的问题。其实众生都是我的家人，都是我的亲友。
我们现在都是以“我”为中心，不是“我的”就不要，不是“我的”就不行。因为执着“我的家人”，“我的孩子”，“我的亲戚”，“我的朋友”，都是我、我、我……佛法里强调的是无我、忘我——忘掉我，破除我、放下我。因为“我”是轮回的根，是烦恼的根。因为有我见及我的观念，都是造业的，都是烦恼、痛苦的，都是搞轮回的。
从今天开始我们就要改变心态，转变观念。众生都是我们宿世的父母，都是自性清净的佛菩
萨，应该以恭敬心、感恩心去关心他们，照顾他们，为他们做事，为他们付出，这就是消业积福、积资净障。
第三支，忏悔业障。业有身业、口业、意业。杀生、偷盗、淫欲都是身恶业。妄语、绮语、
离间语、恶语都是口恶业。贪心、害心、邪见都是意恶业。还有破坏誓言，破坏别解脱戒、菩萨戒、

密乘戒的犯戒行径，有很多以贪心、嗔恨心、愚痴引起的恶业……
忏悔需要有四种对治力。
所依力。我们要在十方三世一切诸佛菩萨，上师善知识面前忏悔，也可以在三宝总集莲花部的本尊——阿弥陀佛面前忏悔，以及发菩提心，这都是所依力。
破恶力。自己去想、去忆念自己所造的恶业和所犯的错误。发现自己的错误与觉察自己的过
患，是非常重要的。
我们有一句法语：“发现自己的错误，就是开悟；改正自己的错误，就是成就。发现了所有的错误，就是彻悟；改正了所有的错误，就是圆满。”这是知错改错。但是我们很难做到。我们为什么要闻思修？就是为了知错改错。如果没有足够的闻思和智慧，我们根本无法发现自己的过患，根本认识不到自己的错误。真正认识到了错误，真正发现了过患，忏悔就不难了。
忏悔就是发露，发露就是不覆不藏，让恶业和自己的相续分离，产生追悔之心。就如同不小
心喝了毒药一样，现在知道了，肯定会很后悔、很害怕。同样，我们造了很多恶业，犯了很多错误，要有一种追悔之心。这种后悔、恐惧之心就是破恶力。恢复力。即不再犯的决心。“纵遇命难也不再造！”有这样的决心，或者心里立下这样的誓
言就是恢复力。
对治力。阿弥陀佛发光，消除了自己身口意的业障，恢复了自己破坏的别解脱戒、菩萨戒、
密乘戒，身口意得以清净就是现行对治力。
因为时间关系，这次就重点给大家讲解在日常的生活中怎样去运用、去忏悔。
多看自己的缺点和毛病，多看自己的过患和不足。多看对方的优点和功德，多看对方阳光、
圆满之处，这样很多烦恼就消失了。
我们在日常生活中，经常有烦恼痛苦——看不惯这个人，看不起那个人；跟这个人有怨，
跟那个人有恨等等。这都是因为我们没有看到对方的优点和功德。
每个人都有自己的优点和功德，每个人都有正面和负面，都有长处和短处。一个智者有智慧
之眼，看到的是正面和长处，所以这些对境与万事万物给他带来的是快乐、宁静。凡夫没有智慧，看到的是对方的缺点和毛病，看到的都是负面和短处，这些给自己带来的是烦恼、是痛苦。
主要是以何种心态去看，站在何种角度去看。以何种心态去接人待物，以何种角度去看待这
个世界和众生。所有的佛法都能给我们带来快乐和幸福，能保护自己的相续，能得到心的安宁。若总

是计较、怨恨，就不会有快乐，不会有真正的幸福，心灵不会有宁静、清净的时候。
所有的积资净障主要是为了自己心的安宁，为了自己能快乐。所以要在生活和工作中忏悔业
障，知错改错，多看对方的优点和功德，这样给你带来的是快乐和幸福。
在家里多看家人的优点和功德；在单位多看同事、领导的优点和功德。但人不是这样，往往
都看对方的弱点和缺点，喜欢在背后八卦别人。一听就知道，他看的是什么东西，他注意的是何种语音，这样只能给自己带来烦恼，这叫自寻烦恼；给自己带来痛苦，这叫自找痛苦。我们不要这样！第四支，随喜善根。随喜他人，随喜佛菩萨、上师的善根。
什么叫随喜？随喜是随之欢喜。虽然自己没有做什么，或者不是自己做的，但能随着别人生
起欢喜之心。比如对方得到奖金了，升职了，被领导表扬了，获得了财富、名誉等好处时，自己虽然什么也没有得到，但是能随之欢喜：太好了！他得到了一些自己想要的东西，达到了自己的目的，心里肯定很快乐，那种感觉真舒服啊！这叫随喜。
你什么也没有得到，但心里是不是乐呵呵的，是不是也有那种感觉？也许有人想：我什么也没得到，我怎么能有这种感觉呢？因为你是大乘修行人，众生的利益和安乐本来是你要给的：“我要利益众生，我要救度众生。”这是你发的心，也是你的任务，是你最大的愿望。现在你什么也没做，他自己就得到了利益和快乐，你为什么不快乐呢？这说明你的发心是不正确的，发心没有到位。如果真正明白了道理，真正发心到位了，随喜是不难的。佛在经中讲：“三千须弥可称量，随喜善根不可量。”随喜的功德不可思议。若是我们心里
欢喜、快乐了，就是目的。我们学佛修行就是要欢喜、快乐。若是你真正能做到随喜，你就开心快乐了，这就是佛法，这就是修行。
随喜是对治嫉妒心的。别人得到了利益，别人有了功德，我们心里为什么不舒服呢？为什么
不欢喜呢？就是嫉妒心在作怪。凡夫都有嫉妒心，所以快乐不起来，没有办法生欢喜，因为被嫉妒心遮蔽、阻碍了。如果没有嫉妒心就不会这样，所以随喜是对治嫉妒心的。嫉妒心强的人心胸狭隘，心里不知有多难受，多痛苦啊！真的，凡夫都有同感吧！
我们也可以把随喜善根落实到生活和工作中。其实，身边的众生都是我们生生世世的父母，
都是自性清净的佛菩萨。他们有功德是自然的，得到利益是自然的。你并没有做任何利益他们的事情，他们自己就得到了功德和利益，并且圆满了，你应该心生欢喜啊！
因为你是发了菩提心的人，你要修行，你要成佛，要经历三大阿僧祇劫的苦修，最后要成佛

成佛的目的是度众生，利益众生。你还没有成佛的时候，众生自己就得到了利益和快乐，你为什么不生欢喜心呢？
这里的“你”，不是指我和你之间的“你”，而是指所有的众生和凡夫，包括我自己。也许你
们有些人会想：上师高高在上，总是指责我们。我是在讲佛法，讲的是所有的众生和凡夫。这是随喜善根。
第五支，请转法轮。为了利益众生，以恭敬之心请转法轮。
请转法轮的对境也是佛菩萨、上师。很多佛、菩萨、上师，有时候暂时不转法轮，不讲法，
这时要祈请转法轮，祈请讲法。若是自己有希求正法之心，有恭敬之心，而去祈请转法轮，祈请传法，才能得到真正的佛法和利益。
佛成道后之所以七七四十九天没有讲法，也是给众生请转法轮的机会，这样众生就对佛法有
了稀有难得之感，然后以利他心、恭敬心去请转法轮，所积累的善根和消除的业障也是非常不可思议的，这是摄受众生的一种方法，也是给众生消业积福的机会。
请转法轮就是弘法，这样才有佛法。有佛法才有众生的快乐，弘法才能利生。若是相续中有
佛法，才会有真正的快乐。
自己有说法、转法轮的能力，叫转法轮，成佛了才能转法轮。如果没有成佛也可以讲法。比
如现在是释迦牟尼佛的教法，虽然不是我们自己的教法，但是也可以讲解，可以用来利己利他。将来自己示现成佛转法轮，就有自己的教法了。若是有这个能力，自己也要转法轮，宣说佛法。有些人虽然懂一点知识，懂一点佛法，但是不愿意给别人讲，不愿意跟别人分享，这样不好，虽然他今生今世很聪明，有智慧，但来世肯定会变成愚痴之人。
佛经中有这种公案，我们通过这些公案就能判定。当时佛在世的时候，有个弟子叫拉灿丹，
他在数月中研习佛法，结果一个偈颂也没有弄懂。因为他在迦叶佛的教法中是一位通达三藏的比丘，因吝啬不愿为他人说法，由于这种业障而导致了现在的结果。
所以，若是自己有能力就要转法轮，要讲经说法；若是没有这个能力，也可以把光盘、书籍
结缘给众生，让他们多听多看，这也是一种转法轮，也可以说是一种讲经说法，虽然不是自己亲口说，亲自做，但也是相似的转法轮和讲经说法。现在是网络时代，互联网占据了所有的领域。我们可以通过网络，比如在各种微信群、Q Q群里发佛法、正法，传播智慧，传播正能量。但是有些人在自己的QQ空间或群里发一些乱七八

糟的东西，无论是文章还是图片，都不知道是什么内容就转出去了。若是通过你转的内容，让有些众生产生了邪见和烦恼，这也是恼害众生。也许你认为这是无意中做的，应该不会有罪过。不一定啊！虽然是无意的，但也是在愚痴的状态下做的，因为贪嗔痴都是造业的因，也会带业，所以大家要注意这一点。
作为一个大乘修行人，应该传播正能量，传播智慧，不能随心所欲地什么都发。还有些人发
自己或其他人的一些照片以及乱七八糟的东西等。这样染污众生的相续，过患非常大。我们应该利用这些空间、微信群等传播正能量，传播智慧。大家应该理性一点，要懂得取舍，不要染污自他的相续。这都是请转法轮。
第六支，请佛住世。佛、菩萨、上师、善知识，都要趋入涅槃。
一般情况下佛、菩萨、上师、善知识们趋入涅槃有三个原因。
第一，完成任务了，所化众生没有了。当时佛要趋入涅槃时，有个叫珍达的居士，诚心诚意
地祈请佛住世，佛因此推迟了六个月才入涅槃，这期间利益了无数众生。虽然他的任务完成了，已经没有所化众生了，但是通过诚心诚意地祈请，也可以推迟趋入涅槃的时间。
第二，对众生起厌离心。众生特别难度化，但是他不一定因为这个原因而趋入涅槃，这是给
众生的一种示现。如果佛菩萨、上师、善知识有厌烦或不想传法等行为，要祈请他们不趋入涅槃。众生刚强难化，邪行重重，引起了佛菩萨、上师、善知识的厌烦心，而有暂时离开的想法，这个时候也要祈请。
第三，众弟子或众生的业力现前。众生业力大，有些业力是现世现报，若是特别严重，也会
引起佛菩萨、上师善知识趋入涅槃的想法。
上述这些情况会导致佛菩萨、上师善知识有趋入涅槃的想法，这时就要祈请，也可以替众生
祈请。十方三世一切诸佛菩萨、上师、善知识们都有智慧之眼，都能知道；也有天眼，都能看到。我们自己也可以请其住世，请求其不入涅槃。在日常生活中，为了保护自他的生命，有上师
善知识身体示疾，即将圆寂，这时候我们要祈请其不入涅槃，这样也能起作用，即便不起作用，自己以恭敬之心祈请，也是积资净障的一种方法。
佛菩萨、上师善知识因众生的祈请才有佛法，有佛法才有众生的安乐。要明白和深信这个道
理，要心生珍贵稀有难得之感。
第七支，普皆回向。一切善根和功德都要回向。

自己以前修的善根和功德，现在正在修的善根和功德，将来会做的善根和功德，都可以集中在一起回向。“回向给一切有情父母众生，愿他们离苦得乐，愿他们往生西方极乐世界，愿他们迅速成佛。”也可以随着普贤菩萨、文殊菩萨回向，还可以站在三轮体空的角度回向。
根据自己的根基和意乐回向就可以。如果不做回向，善根容易毁坏。比如一旦生起嗔恨心、
后悔心或者对外宣扬自己的善根，都会毁坏善根。如果做了回向，善根就不会损坏，善根的功德和异熟果直至成佛都无有穷尽，这样我们的功德和善根才会达到究竟、圆满。所以回向也很重要。
这七种方法都是积资净障的方法。积累资粮和净除罪障都很重要。若没有这样的前提条件和
基础，我们即使发愿往生西方极乐世界也不会成就，并且所发的愿也不会成功。因为在《广大游舞经》中云：“具有福德者，亦成诸所愿。”有善根和福德、能积资净障的人，所发的愿才会圆满和成功。如果没有福德资粮，所发的愿很难圆满，很难成功。
我们可以忆念西方极乐世界，忆念阿弥陀佛，可以时时发愿，时时有到西方极乐世界亲见阿
弥陀佛的愿望。但是如果没有积资净障也很难实现，所以积资净障很重要，这是第三个因。

关于麦彭仁波切《极乐愿文》的讲解（三）

今天是极乐法会的第五天，大家应该观察自己，也可以问问自己“极乐法会已经第五天了，自己有没有跟阿弥陀佛无二无别？有没有成就？”对于利根者而言虽然时间很短，只有七天，但是仍然可以跟阿弥陀佛无二无别，获得成就。
实际上自己就是法界，法界就是自己。如果自己能跟法界相融，就是跟阿弥陀佛无二无别。
阿弥陀佛有了义的和不了义的。其实在西方极乐世界示现成佛的这个色身，不是究竟的阿弥陀佛，不是了义的。究竟的阿弥陀佛，了义的阿弥陀佛是整个法界、一真法界。当你和法界融为一体的时候，就跟阿弥陀佛一样，也是无量光佛。有些人经常对着天空说：“我要跟宇宙相融，我要跟法界相融……”这不是你说相融就可
以相融的。只有当你真正明白了诸法的究竟实相，真正回归自性了，才能跟宇宙相融，才能跟法界一体。这需要证悟，需要回归自性。不是对着天空说要跟宇宙相融……你这样怎么能跟宇宙相融，怎么能跟法界相融呢？不可能的事！
当你真正回归了自性，真正明白了诸法的究竟实相的时候，就是万法一性，那时你和宇宙、

法界才是一体的。若自己的根基没有那么好，无法跟法界相融，没有跟阿弥陀佛无二无别怎么办？我们在修法的过程中，通过仪轨有很多引导词，都是让我们见性开悟的。有时候我们总是着相，只想只看外表上的东西，没有真正领会它所表达的真理。如果找到了心灵的归宿，就真正见性开悟了。我们为什么说轮回苦？轮回是“漂泊”的意思，我们的心一直在漂泊着，它没有归宿，没有
找到自己的家。你在人间、在天界也是轮回，有时候到地狱，有时候到鬼道。心灵没有归宿，没有找到自己的港湾，一直漂泊着，这是在轮回，这样始终是痛苦的。其实没有回归之前，没有真正找到自己的心灵家园之前，都是痛苦的，一处也没有安乐。为什么说六道轮回中只有苦没有乐？因为你的心灵没有归宿，你的心没有落脚的地方，这样只有痛苦，没有安乐。
你可能会想：“也不是啊，虽然我没有见性，也没有回归自性，但有时候我很快乐，世间还是七分乐、三分苦吧？”不是，连“三分乐、七分苦”都不是，没有丝毫的快乐，只是我们把苦当成了乐。
以前给大家讲过地狱的众生，他们被狱卒们惩罚，被铁锤击打的时候，会昏迷过去，暂时感
觉不到特别粗大、难忍的痛苦，对他们来说这是快乐的时候，也是最好的状态。昏迷的状态哪有快乐啊？但是他们认为这是一种快乐，是一种好的状态。其实是把苦当成了乐，根本没有快乐。
那是不是说人间没有快乐了？不是，而是说轮回中的众生没有快乐，心灵没有找到归宿的人
没有快乐。以前讲过由业力的牵引叫轮回，今天讲心灵没有找到归宿也叫轮回，这样的人是痛苦的，就像被风刮的沙一样，一直不停地漂泊着。
有时候我们想放下，自己也觉得暂时放下了，其实都没有真正放下，心还会漂浮，这都是不究竟的。有些人说：“其他的我都放下了，唯独没有放下儿子。”“其他的我都放下了，唯独没有放下女儿。”这样说还是没有明白道理。一个没放下就是一切没放下，一个放下了就是一切放下了。我们说放下，就好比去抓风中的一粒沙，然后按到地上一样，很难啊！这是愚痴的做法，凡
夫就是这样的。按到地上有什么用，还会飘起来的。只有风停了，沙自然就落下了，不可能还有一粒在那飘着，所以要回归自性。心灵有了归宿，就能找到自己的港湾、自己的家了！
法会期间每天有四座修法，大家都念着、唱着，这里有很多引导词能让你开悟见性。如果没
有悟，就是没有真正地接受这样的加持，没有接受这样的引导，心就是在别处，可能去执着相上的东西了。经过观察再观察，如果自己的心灵还没有找到归宿，还没有找到家，还是漂泊的，就没有办法了。

我们对往生有多大的把握？死亡随时都会来临，死期不定，必定死亡。有生就有死，这个道
理谁都明白，除了一些愚痴到极点的人。比如以前的皇帝等，想尽一切办法找长生不老药，想永远活在这个世界上，这是异想天开。一般人都知道有生就有死，这是无可置疑的，只有极少数人有这种长生不老的想法。
但是，人都不知道死期不定，都没想过死期不定。我们随时都会离开这个世界，随时都会死
亡，死亡才是大事。在这个世界上，没有什么解决不了的问题，一切都不是问题，都会过去。唯有面对死亡才是问题，面对临终才是问题，那时非常难。我们现在学佛修行，就是为了解决这个唯一的问题。
一个真正的学佛修行人，知道了脱生死才是问题。临终的时候，若是没有把握往生，今生也没有成就，那只有一个结果，就是堕落——要么是继续轮回，要么是堕落恶道，没有别的结果。如果你没有即身成佛，就要临终往生。临终时，最好能往生西方极乐世界！但是如果连临终往生都做不到，没有把握，那只能等着堕落，等着轮回吧！
轮回指痛苦。谁不想摆脱痛苦？谁不想远离痛苦？可我们都是颠倒的。真的，想过死亡没有
想过临终没有？没有想过吧！我随时都会死亡，若是真要离开这个世界的时候，能不能往生？若没有具备往生四因，不具备往生的条件。只能堕落，没有别的出路。 “不能吧，我可以升天，我可以跟帝释王、梵天王平起平坐，不错吧！”你有四禅八定的功
夫吗？这颗心一分钟也定不下来，能升天吗？四禅八定都是天人的境界，如果没有这些境界，怎么能升天呢？想得太简单了，这都是不可能的事。没有因哪有果？比如修无想禅，如果真正修成了无想禅，这是因；那么将来可以生到无想天，这是果。但是这些都是世间的禅定，即使有禅定也不一定能升天，还要断恶行善，需要很多的助缘。那些神通、神变，空游饿鬼也有。你有四禅八定这些禅定功夫，然后用一辈子的时间来断恶行善，有这样的助缘，才能升天。
“不能升天也没有事，我可以继续做人，可以继续跟我爱人过日子，继续跟家人恩爱，多好
啊！”这也不一定！你想投生为人，要断除十恶业，行持十善，要深信因果轮回，这是世间的正见。在有正知正见的基础，加上断恶行善，还要有一些殊胜的愿，在因缘和合的情况下，才能投生为人，才可以继续做人。
这辈子做人，下辈子不一定还能做人。人道众生下地狱的情况特别多。在人里面，出家人算是比较有修行的，但是“地狱门前僧道多”，下地狱的出家人特别多。“都下地狱了，那人间的这些

人是怎么来的？”这些人可能是从天上下来的，福报穷尽了，就堕落到人间了，也有的是其他道的众生转世来的。
“做人也难，那怎么办？”只有堕落。下地狱，堕入饿鬼道、畜生道不难，人人都有份。要么下地狱，要么投生为饿鬼，要么做畜生，三恶道特别欢迎我们。尤其是末法时期，地狱的“旅游业”特别红火，现在人都爱旅游，下地狱“旅游”的人特别多。“我能不能下地狱啊？”这点不用担心，一定能！仔细观察自己，下地狱的因早就具备了。有些人说话不经过大脑：“我对往生有把握，我肯定能往生西方极乐世界。”你连往生四因
都说不清楚，怎么能往生西方极乐世界？虽然阿弥陀佛的愿大，阿弥陀佛大慈大悲，给我们建立了西方极乐世界，希望我们都去西方极乐世界，但是有条件！就像我们去拉萨有条件！要么买飞机票，要么买火车票，要么买汽车票。如果口袋里一分钱也没有，能去吗？这不是自欺欺人吗？不要这样。有些人确实说过，自己往生西方极乐世界有把握。人家凭什么这样说？因为具有往生四因。
能时时不忘西方极乐世界，时时忆念阿弥陀佛，心生欢喜，信心具足，这样就具足了第一个
因，明观福田。
昼夜不停地消除业障，积累善根，这样就具足了第二个因，积资净障。不为自己修行，只为众生修行。为自己是为“我”，不是为众生。不为自己，全心全意为众
生而修行，为众生而成佛，一切都是为众生，这样就具足了第三个因，利他菩提心。
第四因是发愿往生西方极乐世界，随时都做好准备，行李都收拾好了，说走就走。阿弥陀佛来接引了，终于可以去了。你们有这样的心吗？“阿弥陀佛来接引”是什么意思？
就是我们生病了，可能要死了，这时就是阿弥陀佛来接引了。心里没有丝毫恐惧，没有丝毫留恋，不想女儿，不想财产，不想老公，一心只念阿弥陀佛。若去见阿弥陀佛，要有礼物，即积资净障，带很多东西到那里做法供养，这才是“行李都收拾好了”。有人发愿都是“我要到西方极乐世界，我要去见阿弥陀佛。”但是不真实啊！得绝症了，就有恐惧了；真要离开这个世界了，就留恋了：“其他没什么事，只是儿子还没成家。”“其他的还行，只是女儿还没出嫁。”这些都是借口。什么是此岸与彼岸？你真正达到最究竟的境地时，此岸即是彼岸，彼岸即是此岸。但是之前此岸是此岸，彼岸是彼岸。刚才说的都是此岸，西方极乐世界是彼岸，两边都牵挂着，这叫脚踏两只船。这样很危险，我们却没有意识到。
我们到河边或者到海边，放两只船，让你脚踩着两只船开动试试，多危险啊！我一想到这个

情景，就觉得太危险了。如果把船开走，只能掉进水里，如果没人捞，只能死掉。所以，若是你处于这种境地，一定会失去慧命，非常危险。但现在很多人都是这种状态，都没有放下世间的琐事，被困扰着，被阻碍着。这都是愿不真，不是真心实意想去西方极乐世界导致的。
上述四个因都具备了，往生西方极乐世界没有问题，这是释迦牟尼佛说的，是十方三世一切
诸佛异口同声说的。所以，我们要相信佛，这是真理，只有这样才可以说往生有把握了。若没有达到这样的标准，就不能说对往生有把握了。对往生没有把握怎么办？你先要看是不是心愿迫切。如佛法里讲的：“如美女头上燃火，懦夫怀里钻蛇”一般。美女特别在乎容貌，一旦头发燃火了，她不会等待，第一个反应是想尽一切办法把火扑灭，不会等！懦夫胆子小，他突然看到自己怀里钻进了一条蛇，他肯定害怕，会不假思索地立即把蛇抖掉。他不会考虑“是不是蛇，会不会咬我？”我们应该经常思维，时时提醒自己：若是我对往生没有把握，我随时随地都会死亡，死了之后就会堕落，堕落的去处只有一个——三恶趣，太可怕了！若对往生西方极乐世界没有把握，能不着急吗？这种事还会等吗？等明天，等下个月，等儿子结婚，等自己退休？不知道还能不能活到退休！如果还活着，很幸运，但是不一定能真正学佛修行，更不能往生极乐世界。
有很多这样的人，以前没退休的时候很精进，天天上网、修法。退休后却懈怠了，看孙子孙
女，一大堆事儿，哪有时间上网，哪有时间学佛。退休前还有点时间，可以上上网，学学法，下班后也可以上网修修法。可退休后连这个时间也没有了。原来打算退休后一心一意地学修佛法，可真正退休了，却没有以前精进了，时间都用在看孙子孙女上了。
我们学佛修行不能等。如果想明天再精进，今天放松放松；今晚早点睡觉，舒服舒服，明天
再精进；这个月放松放松，出去旅旅游，下个月再精进；今年上班还有很多事要处理，明年再一心一意学佛修行……这种人不会精进，不会真正学佛修行。因此，我们修行不能往后拖。但是没有明白不可能做到，明白了才能做到，看破了才能放下。可是我们现在就是没有明白，没有放下，没有做到。
修法也是这样，有时候凭自己的感觉和想法。想到了就去坐坐禅，有点感觉就去修修法，这
都是不可靠的。这种人不会坚持到底，不可能走到最后。这都是因为没有明白无常。佛法里最核心、最根本的内容就是无常，如果没有弄明白无常，其他一切都是空中楼阁。
大家看看自己有没有仔细思维？我觉得没有。有些人之所以来闻法、修法，是因为没有别的

事情可做了，一旦有一点点琐事或是有一点点事情要处理，就不闻法、不修法了。这种人没有真正思维无常的道理，更没有真正明白这些道理。所以，应该多观察，多思维。
如果对往生没有把握，就要分秒必争，争取圆满四因。
这次虽然讲的时间短，但我觉得已经给大家讲得很清楚了，而且特别简单易懂。希望大家真
正去落实，因为这都是自己的事。
第四因，发清净愿。发愿很重要。
西方极乐世界已经形成了，阿弥陀佛特别欢迎我们去，这都是事实，没有虚假。极乐世界是
怎样形成的？是阿弥陀佛经过了无量劫的苦修才形成的。什么叫苦修？世间人为了发财、升官而努力奋斗，这个过程很苦，阿弥陀佛为了形成极乐世界而在无数劫中经历的痛苦和磨难数不胜数，是无法言说的！所以，阿弥陀佛特别欢迎我们到他的世界，也特别希望我们跟他一起享受。但是我们想不想去西方极乐世界，跟阿弥陀佛一起学佛修行呢？若不是真心想去，阿弥陀佛也没有办法；若是真心想去，必须要付出努力和代价！
即使想成就世间一件微不足道的事情，也要付出很大的代价。世上没有任何一件事是坐享其
成的！如果想到西方极乐世界，想获得永恒的安乐，必须付出代价。用一辈子的精力，用一切的力量来积资净障，这是我们要付出的代价，没有舒舒服服成功的！
若是有真心想往生西方极乐世界，真有想见到阿弥陀佛的愿望，首先要有出离心，这是陀美
仁波切在《极乐愿文》里讲的。首先要思维轮回过患，对轮回生起厌离心，放下世间的一切琐事，这样到临终的时候才能往生西方极乐世界，否则不可能成功，脚踏两只船是很危险的。我们现在思维轮回过患的方式都叫“略想”，这样相续不会有任何转变。应该多想、细想。地狱有八热地狱、八寒地狱……一个一个地想，才会有深切的感受。以前的大德高僧，观想八热地狱的时候，去烤炉子，才能稍稍体会到那种烧焦、炽热的感觉；实在观想不出八寒地狱，心里没有什么感受的时候，就在冬天刮风下雪特别冷的时候，不穿衣服在外面蹲一个小时，看看什么叫八寒地狱。“哎呦，这么冷，冻死我了！那八寒地狱的众生怎么忍受啊？”
我们都没有用心深入地去想过这些痛苦。我们有时候看到身边的盲人、瘫痪者等弱势群体，
会觉得他们太难、太苦了，但是这些痛苦跟地狱众生的痛苦相比，根本不算痛苦。我们想过地狱众生的惨烈痛苦吗？没有吧！很多人说自己已经学修完了四外加行，那你有这种深切的感受吗？
饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼。想过什么是饿鬼吗？等会儿问问题的时候可能就有

人要问了：“上师，什么是特障饿鬼？”不好好看书，总是问这问那的。这些内容都仔细地讲过了。饿鬼感受的痛苦不仅仅是饥渴，还有很多难以忍受、不可想象的痛苦。
我们想过畜生吗？都当作游戏看。海底世界的旁生互相残杀、互相吞食。其他畜生道的痛苦
就不说了。它们一直都在极其恐惧的状态中活着，吃一口草也要东看西看，怕有危险，怕有其他的动物来追杀自己，它们随时随地都有死亡的危险。
你们都想过这些内容吗？就要这样一个一个地想，一遍一遍地想，才会生起真正的出离心。
再分析人间是否有真正的快乐。人有生老病死等苦。我们总是自寻烦恼、自找痛苦，总是跟
自己过不去，何必呢？这些是问题吗？这些是事儿吗？这些都不是问题，都不是事儿。世间有句俗话说：“鸡蛋里挑骨头。”我们就是没事找事，没问题挑问题。
如果身患绝症的时候，你唯一的问题就是疾病，唯一的事情就是绝症。其他那些都不是问题都不是什么事，这时候就知道了。“我什么时候才能明白啊？等上师给我灌顶，上师给我口诀的时候应该明白了吧？”不是，我们都有目共睹，我们也能赐予自己力量。当你面对死亡，真正要离开这个世界的时候，这些更不是事儿了，更不是问题了。就要离开这个世界了，都要永远的失去了，还有什么事儿啊！
真的都是没事找事的。人就是不老实，不知道让自己快乐，非要让自己痛苦，非要让自己烦
恼，总是跟自己过不去。凡夫就是愚痴颠倒。这些话很多人都不爱听，尤其是那些有些身份的人更不爱听：“我才不愚痴呢！我才不颠倒呢！”这样一讲都是愚痴，都是颠倒的。
佛没有讲别的方法，讲的就是不要自寻烦恼，不要自找痛苦，让自己多一点开心快乐。如果
你能让自己快乐，你能让自己开心，这就是佛法。你不去自寻烦恼，不去自找痛苦，这就是解脱。很简单啊！
很多人总是想着大空性、大光明。当下就是空性，当下就是大光明，你不明白，你没有办法
得到它。你真正回归了自性，自己做自己，大空性就在这里，大光明就在这里。佛让我们做自己，让我们掌握自己的命运，自己做主。我们就是不做自己，更没有掌握自己的命运。因此我们都是愚痴，自寻烦恼，自找痛苦，不知道做自己，不知道要掌握自己的命运！
发愿很重要。如果我们不是真心想去西方极乐世界，阿弥陀佛也没有办法。
第一，要有出离心。那么怎样才能生起出离心？我们在轮回过患里讲的道理，你要一个一个
的去想、去悟，最后才能生起出离心。如果没有出离心，没有放下世间的琐事，还在留恋世间，不可

能往生。
第二，一心想去西方极乐世界，一心想见阿弥陀佛。《阿弥陀经》中云：“舍利弗，若有善男
子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱。其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。” “若有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号”，就是想着阿弥陀佛，念着阿弥陀佛。“若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱”，一心不乱是什么意思？就是一心想着西方极乐世界，想着阿弥陀佛，除此之外其他的都叫杂念，都叫妄念。没有杂念，没有妄念，只有西方极乐世界，只有阿弥陀佛，就可以往生西方极乐世界。 “其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前”，临终的时候，观音菩萨、大势至菩萨
等大乘比丘围绕着阿弥陀佛来接引。
“是人终时，心不颠倒”，心不颠倒很重要。若是心颠倒了，到时候还想着世间的琐事，还
留恋自己的儿子或者女儿，这叫颠倒。不颠倒就是阿弥陀佛及众眷属围绕着来接引，自己特别向往，终于可以走了，不回头。
《极乐愿文》里讲，好比一个要被砍头的重刑犯，如果可以越狱，他肯定头也不回地跑掉。
这是一种比喻。有没有这种信心？有没有这种心态？到时候阿弥陀佛来了，可以到西方极乐世界去了，这时却想着儿子，想着女儿，想着自己的私房钱，放不下啊！辛苦积攒的一百万还在银行里，密码又没告诉儿子，怎么办呢？到时候谁会拿走啊？若是儿子都拿走了也可以，但是还有很多别的财产会在哪里……一想这些就不能往生西方极乐世界了。
如果心颠倒就堕落了。如果心不颠倒，即得往生西方极乐国土。如果死时没有牵挂，很安详
就是往生西方极乐世界了。如果面对死亡或离开这个世界时，还有很多挂碍，有很多的放不下，就不能往生。
发愿很重要，刚才一直在讲发愿。《极乐愿文》里以回向的方式发愿。回向和发愿有什么区别？只发愿，叫“发愿”；如果有功德要回向，叫“回向”。没有善根，就是发愿；有善根，就是回向。这是有善根的回向。
所造一切诸善根，西方极乐刹土中，
生于胜王汝之前。一切广大佛子行，
为欲圆满而回向。

“所造一切诸善根”：就是前面所讲的积资净障。自己积累了很多的善根和福德，身口意所
做的善业都是资源，现在要投资选项目了，西方极乐世界好，就选极乐世界投资，意思是要到西方极乐世界去。
“西方极乐刹土中，生于胜王汝之前”：这个时候要有点野心，要生于西方极乐世界，要到
阿弥陀佛的面前，要坐在观音菩萨的前面，离阿弥陀佛最近的地方，比大势至和观音菩萨还要近。这个项目选的没错，这是永恒的安乐，因为那是清净的刹土。
那时带回来的不是几百万、几千万！几百万、几千万人民币都是纸，放在银行里就是个数字有的人喜欢把钱存在家里，觉得安全，放在家里有时候偷偷看一眼，觉得舒服：“我钱太多了，都是人民币……”其实，存在家里就是纸，没有什么。你能吃多少？你能花多少？有的人有钱不敢花，有的人有钱舍不得花，这样有钱有什么用？死了以后这些都成了遗产，都是别人的，没有多大意义。因此，我们要投资这些善根、福德。我就要到西方极乐世界，阿弥陀佛的莲花座前。 “一切广大佛子行，为欲圆满而回向”：我要成佛！一切菩萨要做的、应该做的都能立即圆
满。这是回向。
我们根本不知道，我们所积累的这些善根有多珍贵！它给我们带来的利益和回报是无穷的。但是现在很多人真的都没有明白。善根对这些人来说不算什么，一说“善根回向”，都很大方。你有这么大方吗？今天真正要你拿出一千元、一万元都困难，却对善根一点都不在乎。“我的善根可以回向给你，我的福德可以回向给你……”根本不懂善根的价值有多珍贵！钱财、黄金、玛瑙、摩尼宝……又算什么！这些善根和福德才是真正有价值的东西！一个具有智慧的人，舍不得随便拿出来，为了众生可以拿出来。在别的情况下，都舍不得拿出来，这是自己积累的善根啊！为什么说最后要放下对善法的执着？因为放不下！但这正是智者要放下的东西——对善根的执着，对功德的执着。这不是谁都能放得下的。我们现在特别大方了：“我的善根可以回向，我的福德可以回向……”不是这样的。
一个智者经过深思熟虑，想了很多很多，最后选择了这个项目，就这样投资吧，到西方极乐世界：“我要坐在阿弥陀佛的面前，我要精进的修行，迅速圆满一切佛菩萨的学处！”这是他最后的决定，是经过深思熟虑之后选择的项目，我们也要以这种善根回向的方式发愿。
此生命终于净土，刹那化生极乐界，
导师弥陀授记已，圆熟净德愿究竟。

这也是善根回向。
“此生命终于净土，刹那化生极乐界”：临终的时候，在刹那当中生于西方净土。这可以去
除很多疑点了。凡夫的很多思维和想法都是不正确的：西方极乐世界在十万亿国度之外，刹那间怎么能化生极乐世界呢？其实心净则土净，心清净当下就是西方极乐世界，心不清净没有西方极乐世界。 “导师弥陀授记已”：我们临终断气的同时，就在西方极乐世界，就在莲花里出生。然后阿
弥陀佛会给我们授记、灌顶，我们将来再过多少劫，多少年之后，在东方或西方某某刹土，能在那里成佛，佛号叫“舒服佛！”现在人都是这种心态，想舒舒服服成佛，阿弥陀佛授记，将来你可以成为 “舒服佛”。阿弥陀佛一看见你就跟你打招呼，然后给你摩顶，给你授记，将来你在某某刹土，可以成为某某佛，你很好，很幸运，努力吧！然后精进修行。
“圆熟净德愿究竟”：得到授记，将来成佛要做三件事：
一、“圆”指圆满六度。一切菩萨的学处都包括在六度里，这叫万行。圆满是六波罗蜜圆满。二、“熟”指成熟有情相续。你要找眷属，不然成佛了没有眷属怎么办？释迦牟尼佛最初度
化的五比丘，就是他发愿成熟有情相续的结果。佛陀第一转法轮的时候，五比丘就证悟、登地了。佛陀在因地修行时，发愿让与他最有缘分的一部分众生的相续成熟。在他成佛初转法轮时，成为首席弟子，只要听闻佛陀讲法就能见性证悟。要么就难了，转法轮也白转！现在也有很多这种情况，后面参学的很多弟子要慢慢修才能成就，但第一批首席弟子必须先登地证悟。
三、“净”指清净成佛刹土。修建自己的刹土要做准备。阿弥陀佛都准备了好长时间，我们
也许不用准备那么长时间，但是也要准备。
佛菩萨要修自己的刹土，这个刹土是自己示现成佛的地方。比如娑婆世界对释迦牟尼佛来说
是清净的，但是对其他众生来说是不清净的，是尘土。因此，在西方极乐世界，在阿弥陀佛跟前修行，圆满六度快！首席弟子的相续成熟快！修清净刹土快！因为往生到极乐世界后具足种种助缘，所以特别快。到西方极乐世界后得到授记，要成就圆、熟、净。但是也要发愿，我们也应该这样发愿。大家都没发过这样的愿吧？
我们现在都很糊涂：“西方极乐世界好，我要到西方极乐世界去。”别的也不懂，不知道什
么叫授记，什么叫圆、熟、净。要明白到西方极乐世界是为了得到授记，然后成就圆、熟、净三大事业。
麦彭仁波切的《极乐愿文》虽然词句少，但是包含了很多道理，这样发愿非常殊胜！

祈祷如来无量光，我发无上菩提心，
一切善根皆回向，成就往生祈加持。
祈祷也是一种能量。我当时发愿的时候也是祈祷：“祈求上师三宝加持于我，在相续中不要
生起刹那的自私与自利。
“祈祷如来无量光”：这也是祈祷阿弥陀佛。不能总是祈祷阿弥陀佛，有时也要换一下，有
时候祈祷无量光佛，有时候祈祷无量寿佛，所表达的含义不同。为什么叫无量寿佛？为什么叫无量光佛？为什么叫阿弥陀佛？我们应该想一想、悟一悟。
“我发无上菩提心”：指我要到你那里精进修行，我要成佛，我要乘愿再来度化众生，我没
有私心，我已经发无上菩提心了。
“一切善根皆回向”：我所积累的所有善根都回向了。
“成就往生祈加持”：我唯一所求之事，唯一要的回报，是祈求加持能往生极乐世界。
按照这个偈颂发愿非常诚恳、实在！我的善根都回向了，一点都没有保留；我发无上菩提心
不是为了自己，是为众生。以这种心向阿弥陀佛祈祷：祈请如来加持我往生到西方极乐世界。
往生四因，即日日忆念阿弥陀佛，一心祈祷自己死后能往生西方极乐世界。一切善根随时回
向菩提，回向西方极乐世界。其实，我们时时刻刻都可以这样做，行住坐卧也可以这样做，很简单。如果具备了这四个因，绝对能往生，除了造五无间罪，犯舍法罪。但是我们现在有密法，有
金刚萨垛除障法，还有很多善巧方便的方法，若是如理如法地忏悔，这些罪业都能清净。按照显宗的教理，这两种罪业是不能彻底清净的，因为是定罪。
如果具备这四个条件都可以往生，否则都不能往生。往生西方极乐世界不是很容易的事，不
是谁都可以往生西方极乐世界的。
往生西方极乐世界也不是死后的事，临终往生的方法都是当下圆满的方法，都是生活中快乐
的方法，都叫窍诀，都叫智慧。若你真心想到西方极乐世界，真心想见阿弥陀佛，肯定会精进地积资净障，这样，很多邪思邪见和恶因恶缘自然就会消除。
我要再次强调这点！因为很多人都没有明白，讲往生四因时，以为具备这四个条件往生西方
极乐世界是死后的事情，跟自己的生活、工作没有关系，跟现世没有关联，其实不是这样的。
比如，佛让我们一心一意地利益他人，其实利益他人就是利益自己、圆满自己的方法。这也
是窍诀和智慧。这些窍诀和智慧叫佛法。念一部经或念一个咒叫佛法吗？不一定。你念经、念咒，若

是能解决问题，真正运用在生活上都是佛法，否则，统统不是佛法。即使念一百遍《地藏经》、《金刚经》也没有用，念一百万、一千万遍莲师心咒也没有用。佛法是对治烦恼、解决痛苦的方法。有一分佛法就能减少一分烦恼，得到一分佛法就能消除一分痛苦，这是相辅相成的，否则不是佛法。没有什么不敢说的。能不能接受这些道理，能不能做到，是你们自己的事。但要我把道理给你们讲清楚，这是我的任务。
这次法会期间讲的《极乐愿文》是麦彭仁波切造的，也是麦彭仁波切的意藏法。所谓意藏法
是从觉性中流露出来的，是智慧的精髓，无比殊胜与珍贵，请大家一定要加以珍惜和运用！

《阿弥陀佛修法极乐捷径》仪轨讲解

极乐法会期间，我们修法用的仪轨是列绕朗巴大师的《阿弥陀佛修法极乐捷径》。这是莲花生
大士的法，莲花生大士当时造这个仪轨的时候，只传给了身边的几个人，没有公开传，然后就伏藏起来了。后来由列绕朗巴大师取出了此伏藏，才把这个法传扬开了。
喇荣开极乐法会的时候，主要用的是这个仪轨。列绕朗巴大师是上师如意宝的前世，也是一
位非常殊胜的伏藏大师，他的伏藏非常珍贵，所以上师当时用了这个仪轨。
修此法也要获得灌顶，上师如意宝每年开极乐法会的时候，也会给大家灌顶。在座的很多人
虽然没有得到《阿弥陀佛修法极乐捷径》的灌顶，但是得到过其他的灌顶，比如说得到过《金刚萨垛修法仪轨》灌顶，也是一样的，也可以修持此法，也可以念诵此仪轨。
此仪轨主要修的是阿弥陀佛，修的是西方极乐世界，所以名为《阿弥陀佛修法极乐捷径》。若
是如法修持，通过这个仪轨可以迅速成就，在现世当中即可面见阿弥陀佛，也有临终的时候往生西方极乐世界的。因其能令修行者迅速成就，所以称“极乐捷径”。
仪轨前面的小字部分：
顶礼阿弥陀佛阿弥陀佛之修法
首先皈依及发心，复次进入此修法
“顶礼阿弥陀佛”：首先，以三门一心顶礼阿弥陀佛。
“阿弥陀佛之修法”：修阿弥陀佛。
“首先皈依及发心”：如果要往生西方极乐世界，一定要先皈依、发心。其实，无论修任何

法都应该这样。
进入佛门，皈依三宝，相续中必须要有戒体才算是正式皈依；若是相续中没有戒体，就不算皈依。皈依要有三种决心——以佛为究竟的导师，以法为究竟的道路，以僧为究竟的道友。若是你真正有了这三种决心，相续中才有皈依的戒体。
以佛为究竟的导师：即以佛为导师。如果想要解脱、成佛，就要下决心只听佛的话，不听其
他的；以法为究竟的道路：我们要成佛，要到达彼岸，不依靠神通，不依靠其他任何方式方法，只依靠佛讲的解脱的方法，有这个决心叫皈依法；以僧为究竟的道友：在修行上已经不退转的人都属于僧宝，把他们作为修行的榜样，作为唯一的道友，作为学修上唯一的伴侣，跟着他们学修，这个决心叫皈依僧。你真正有了这三种决心才有了戒体。所谓的戒体，就是指这三种决心。有了戒体才算真正进入了佛门。
以佛为导师，由佛引导，只听佛的，佛说一就是一，说二就是二，不能听别的，若是再去听
其他的就乱了，要有这个决心。不靠权力，不靠神通，只靠佛法，靠智慧。真正的佛法指什么？指智慧。得一分佛法，得一分智慧。要有这个决心。
以僧为道友，要将真正不退转的人作为自己修行的榜样。谁信心具足，谁有智慧，就跟谁学
在解脱的道路上，在菩提的道路上不退转，这样的人都是僧宝。应该把他们作为自己学佛修行上的伴侣，这也是很重要的。作凡夫，很容易受影响，你必须将这些有修有证的人作为榜样，接近他们，跟随他们，这样你自然就能很顺利地成就，能到达彼岸。
这三种决心就是皈依。有了这三种决心，才有皈依戒的戒体，这是最最基础的。
发心：就是发利他菩提心。此法是修持大乘佛法，尤其是修持密法的基础。若是不发菩提心
没有利他心，就没有办法进入大乘法门，更不可能修成密法，无法成就这样殊胜的仪轨，所以要发菩提心。
发菩提心（利他心），就是发誓为众生成佛，为了成佛而精进修持正法。“为了度化一切众生，我要成佛。”只有成佛了，才有能力度化众生，成佛是为了度化众生，这叫愿菩提心。不可能无缘无故成佛，为了成佛要修持六度，修持这些殊胜的法门，这个决心叫行菩提心。 “复次进入此修法”：皈依和发心属于前行，也就是前提条件。若是没有皈依，没有发菩提
心，就不是这个法的法器，所以不能修持这个法，即使修持了也不会成就，会一无所获。
下面是仪轨正行部分。

一切法皆空性中
首先是观想，这属于生起次第。无论是自观还是他观，都有一定的要求，要具备一些条件。
这个仪轨里讲的是自观，把自己观成阿弥陀佛。这时如果直接把自己观成阿弥陀佛是不如法的，很容易成魔。
现在，有些人修忿怒本尊，把自己直接观为普巴金刚，这样都是不如法的，很容易成魔。藏
地有很多这种情况，有些人修行不如法，最后成魔了。在甘孜曾经有一个很厉害的魔，当时有位上师想降伏他，所以就自观为普巴金刚，非常高大，比我们这边的高山还要高。但是这个魔也会观。他之所以成魔，就是因为以前修生起本尊没有修好。他也在那边观想，把自己观成一个更大的普巴金刚，比那位上师所观的普巴金刚还大。结果，那位上师也没有办法，无法降伏他。
可见，无论是自观还是他观，首先要有证悟空性的智慧，有这种正见，这是很重要的。以前
讲过，无论是清净的显现，还是不清净的显现，都是从空性中产生的。因为是空性，才可以显现；否则，不可能显现。
首先你要了知空性的真理，然后对此大空性的真理要有定解。
不仅在此处，观其他任何一位本尊都一样，一般情况下，都要具备三等持，就是三种三摩地。第一，真如等持。“真如”指诸法的实相，也就是大空性。
“一切法皆空性中”：就是讲空性，这个空是大空性，不是单空，不是什么也没有，而是跟
显现无二无别的空，也可以说是远离八边的大空性。
我们为什么观想佛出现在我们的前上方？为什么连自己都可以成为佛？就是因为一切法都是
空性的，所以都是允许的。轮涅一切法的自性都是远离八边的大空性，这种认知很重要。
如果没有空性的见解，修本尊是不如法的。如果不下功夫，什么收获也不会有；若是下了功
夫，最后就会成魔，没有别的结果。尤其是修忿怒本尊，会变成非常厉害、很难降伏的那种魔。在一些道场里有很多这样的人，就喜欢修忿怒本尊，越忿怒越好。修普巴金刚不行，修大威德也不行，就修胜乐金刚等忿怒本尊。还算幸运，他们没有下功夫，所以现在还没成魔。若是真正下了功夫，就成魔了。为什么会这样？因为没有空性的见解啊！
之所以说“显宗是密宗的基础”，就是这个意思。讲空性，密宗也没有更高的见解了，主要
是显宗里讲的，尤其是应成派抉择的空性是最究竟的，没有比这个还究竟、圆满的。但是密宗为什么高于显宗呢？因为显宗没有强调，没有太注重明分。这就是显密的区别，也可以说是密宗高于显宗的

地方。
证悟空性很重要。有些人就想一步登天：“我直接修本尊就可以了，直接修大圆满就可以了
… … ”大圆满有立断法和顿超法，立断主要是空性。修顿超法要观很多景象。现在有很多人在修顿超法，比如观光、观太阳等，若是没有立断法的基础，就好比小孩玩游戏一样，没有任何意义。因此，若要证悟大圆满，首先要证悟大空性。
真如等持是第一个条件。可见不研究中观不行！现在很多人都不愿意研究中观。如果你不研
究中观，不学习中观这些理论，怎么能了知空性呢？怎么能证悟空性呢？尽管也有极少数人通过一些特殊的窍诀等证悟了空性，但这是很难的，也是很少见的。相续成熟的人可以这样证悟，但是一般人都不行。所以大家应该多重视和研究中观。空性见很重要，这是基础。
我们修生起本尊，就是修密法，第一个条件是真如等持，就是空性见。
当修周遍慈悲心。如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。
第二，显位等持。空性中之所以会出现这些坛城、佛，主要是因大悲心。悲空无二，也就是
现空无二。
“当修周遍慈悲心”：“周遍”，就是指对无边无际的众生无分别，也可以说无偏向。主要是
指平等，无论是人还是非人，无论是亲人还是仇人，对一切众生都平等发慈悲心。大悲心是本具的，当你证悟了空性的时候，大悲心就会显现，它是无造作的、本具的、平等的。所以如果证悟了空性，不可能没有悲心。如果没有悲心，说明还没有证悟空性。如果证悟了空性，大悲心自然就会产生。大悲心，就是对一切众生都有慈悲之心。若是没有悲心，会堕落寂灭边。声闻和缘觉就是如
此。他们利益不了众生，远离了轮回边，却堕入了涅槃边。诸法的本性、自性是不堕落任何一边的，它是具有大悲心的。若有了大悲心，就不会堕入涅槃边，会以大悲心饶益众生，以大悲心而出现利他的种种事业。
“如是空性悲心中”：大空性和大悲心是双运的，大悲心即是空性，空性即是大悲心。所谓“智悲双运”就是这个意思。“智”指智慧，即证悟空性的智慧。但是这个智慧和空性没
有能取和所取之分，它们是一体的。这个时候，简单而言就是回归自性，和自性是一体的，就是自性。犹如水融入水，水成为水了，就是水了。同样，真正回归自性的时候，所归和能归是一体的；真正证悟空性的时候，能取和所取是一体的。这个时候，空和悲是一个意思。一般的情况下，空性是所取境，证悟空性的智慧是能取心。但是真正回归自性、证悟空性的时候，所取境和能取心是一体的，所以也

可以说是悲空双运或智悲双运。
这时，空性不离大悲，大悲也不离空性。“大悲不离空性”是什么意思？即大悲不离智慧。我们现在有时候有同情心，也有“慈悲心”，但是没有智慧啊，这种悲心是有分别的，不是
平等的，所以不是本具的。虽然我们现在有时候也发善心，也慈悲，甚至去利益他人，帮助他人，做一些善事，但是都缺乏智慧。很多人不明白，然后开始怀疑因果：“不是讲过嘛，善有善报，恶有恶报。我做好事了，为什么没有好报呢？我行善了，为什么得不到善果呢？”因为你缺乏智慧！无等塔波仁波切讲过，不如法修行，正法也会变成恶趣因。所以真正的慈悲心不离智慧。 “空性”与“悲心”是一体的。双运也是一体的意思，“一体”也是本来如此的意思，本来就是这么一回事，它不是“多”和“一”之间的“一”。为什么？因为它不是观待的，所以它不是“多” 和“一”之间的“一”。
“万物皆成极乐刹”：“万物”包括内情众生、外器世界。万物都变成了极乐刹土。
密法首先强调的就是清净观，心里应思维：自己所在的地方就是西方极乐世界，眼前的这个人就是无量光佛，周边的众生都是莲花部的尊众……都是清净的。这种清净观很重要，修密法就要修清净观。但是现在很多人都不修，嘴上说“我修密法”，但观的都是不清净的。认为这个不清净，那个不清净；这个不圆满，那个不圆满……哪有这样修密法的啊？修密法一切都要观为清净的。地方是清净的，道场是清净的，人也是清净的……虽然你现在有分别念，但是要向这方面努力，尽量观。当观不出来或起分别念的时候，你应该忏悔：“你看我这业障，分别念又起来了……”应该指责自己，不应该指责别人，这是最起码的要求。
大家若是想修密法，就要这样。若是想凑热闹，有很多地方，去那些地方凑热闹吧！也有很
多隆重的灌顶修法的场合，去凑热闹吧！但是这跟真正的修行没有太大关系，对成就没有多大意义。修法应该实实在在的！
大悲心，是三等持中的显位等持。
莲月垫上自心舍，由彼发光成二利。
其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。
第三，因位等持。因位等持就是因。
“莲月垫上自心舍”：“莲月垫上”，指在莲花和月轮组合而成的座垫上。为什么要坐在莲花上呢？莲花表示清净无染，所谓“出淤泥而不染”，就是这个意思。无论显现在哪里，都不会被染污。

以莲花表示无有污染。在八瓣莲花的莲蕊上面，有圆圆的月轮，月轮代表功德圆满。十五的月亮是最圆满的，无有丝毫欠缺。圆月表示功德彻底圆满。 “自心舍”，这是自观，将自己的心观成红色的“舍”字，因为这个“舍”字是阿弥陀佛的种
子字，通过这个种子字而显现阿弥陀佛。
大空性和大悲心双运，在这样智悲双运的状态中，可以出现清净和不清净的一切法，但都必
须要有种子。比如说，我们要种青稞，首先要有种子。同样，缘起要有这个种子。此处，要显现阿弥陀佛，首先要有种子。将自己的心观成红色的“舍”字，这就是种子。 “由彼发光成二利”：将自心观为红色的“舍”字，红色的“舍”字就是自己的心，红色的 “舍”字发光，要做自利和他利。
自利。首先光向上方照耀，每一个光端上有无数的供养天女，手里拿着珍贵稀有的供品，供
养十方三世一切诸佛菩萨，通过佛菩萨的加持，令自己的福德资粮圆满。这是自利。
他利。光向下照耀三界六道一切众生，消除了众生身口意所造的一切业障，令一切众生得以
清净。这是他利。
各个仪轨内容有所不同，有的是光不收回来，有的是光要收回来。比如我们修金刚萨垛的时
候，光要收回来。
“其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色”：红色的“舍”字变成了阿弥陀佛。“出有坏”是十方三世一切诸佛的共同称呼，是一种称号。“出”，是超出三界。也可以说超出二边——轮回边和寂灭边。“有”是具有圆满的功德，也可以说具有五种智慧。“坏”是毁坏四魔，也可以说是毁坏一切障碍、罪障。十方三世一切诸佛都是如此，所以都可以称之为“出有坏”。
阿弥陀佛的身相是红色的。汉传佛教里阿弥陀佛的身是金色的，而在藏传佛教里，阿弥陀佛
的身是红色的。为什么身是红色的？因为阿弥陀佛是莲花部的主尊，莲花部是用红色来表示的，莲花部里面的尊众基本上以红色为主，因此阿弥陀佛的身色也是红色的。
一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身，
圆满一切相随好。
“一面二臂定印上”：阿弥陀佛是一面二臂，跟我们正常人一样。有些菩萨是多面多手，但阿弥陀佛是一面二臂。“一面”表示一真法界。“二臂”表示悲空二者。“定印”指手结定印，表示

智悲双运的意思。
“持着充满甘露钵”：阿弥陀佛手里持着钵，钵里盛满甘露。表示以甘露满足众生的意思。 “两足不变跏趺坐”：阿弥陀佛的坐姿是跏趺坐。 “三种法衣美妙身”：阿弥陀佛身着三种法衣。“三种法衣”是小乘出家人的衣服，指祖衣、
七衣和五衣。
“圆满一切相随好”：阿弥陀佛具备三十二相和八十随好。也是指阿弥陀佛具备了佛特有的
功德。
圆觉五身胜本性，现而无有自性者。
“圆觉五身胜本性”：阿弥陀佛就是自己的心，自心红色的“舍”字变成了阿弥陀佛。阿弥陀
佛具备五身之自性。所谓具备，是以一体的形式具备，跟五身一体。
“五身”指法身、报身、化身、现前菩提身、不动金刚身。法身。现前通达诸法无相，自性清净之离戏智慧分，即是法身。“现前通达”，指不是通过比量而是现量通达。“诸法无相”，即空性。
报身。由法身的妙力中出现无边清净显现分，即为报身。它是由法身妙力中显现的，都是清
净的。只有内心清净的人才能见到，也可以说报身就是给这些人显现的。
化身。从报身中根据清净和不清净的所化众生各自信解随机显现分，即为化身。此处讲的是 “从报身中”显现的，也可以说是从法身中显现的。所化众生当中，有的心地比较清净，有的心地不清净。众生各自的信心和意乐都不一样。根据这些清净和不清净的众生各自的信解，随机显现分，这是化身。
我们以前讲化身佛的时候，讲过四种化身佛（殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种
化身佛）。对一些内心清净的，就示现释迦牟尼佛、莲花生大士等清净的形象，此外还有不清净的化现。比如种种化身佛，就是指房屋、桥、柱子、宝瓶等等。如果很多众生心地不清净，业障没有清净，只能看到这些不清净的现相。
现前菩提身。法身、报身和化身这三身之现分毫无混杂分，即是现前菩提身。法身、报身，
化身三者在体上是一个，但是自己的现分都是不同的，毫无混杂，法身就是法身，报身就是报身，化身就是化身，都有各自的作用，都是不虚的，这就是现前菩提身。
不动金刚身。三身无二无别分，为不动金刚身。法身、报身和化身三者的显现都是分别的，

都是不混杂的，但是他们在本体上是一体的，无二无别。三身无二无别分，为不动金刚身。是一又不是一，说一是一，说一切也是一切。一就是一切，一切就是一。这叫不动金刚身。
佛有五种身。我们刚才观想的阿弥陀佛也圆满五种身，也可以说是五种身之自性，就是五身
之自性。阿弥陀佛的自性就是五种身之自性。
“现而无有自性者”：它是显现上有，本体上是无，但这个有和无是一体的，有不阻碍无，
无不阻碍有，又是有又是无。也不是完全有，也不是完全无；既是无也是有。显而无自性，它无碍的显现，在显现上是不虚存在的；但是同时又是无、空。无论是空还是有，都不是观待的。我们现在所了知的，在我们境界当中的“有”与“无”，二者是相违的，不能成为一体。二者是观待的，有“无”才有“有”，有“有”才有“无”。通过观待“有”而安立“无”，观待“无”而安立“有”，就是这种观待法。
此处，这个“有”与“无”是超越的，既是“有”又是“无”。空即是现，现即是空，我们必
须有这种见解，才可以如理如法地修持。
心间月上红舍字，根本咒文右旋绕。
由其发光诸善逝，如同所修迎请入。
“心间月上红舍字”：继续观想：自观阿弥陀佛的心间还有莲花，上面有月轮，月轮上面有红色的“舍”字。
莲花与月轮，尤其是红色的“舍”字，观想的时候越细微越好。莲花很小，上面的月轮也很小。月轮的大小如同压扁的芥子，很小很小。月轮上面红色的“舍”字也特别细微，犹如毛发般。为什么要观想这么细微呢？因为修行必须要有定，观想得越细微，注意力越集中，专注度越
高；集中力越高，专注力越好。
“根本咒文右旋绕”：“根本咒文”指“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”。红色的“舍”是种子字，在中间；其他的十个咒字围绕着“舍”字，都是竖立着的。观想：中间是红色的“舍”字，“嗡”在红色的“舍”字前面，“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽”依次围绕着“舍”字。 “由其发光诸善逝，如同所修迎请入”：心间的咒轮发光，照耀整个法界，十方三世诸佛都被迎请过来，都变成了阿弥陀佛。“如同所修”，指我们现在就是在修阿弥陀佛。
在此处，自己观成了阿弥陀佛，这是事业本尊；从十方净土里迎请过来的佛、本尊都是智慧
本尊。那些迎请来的佛都变成了阿弥陀佛，全部融入了刚才我们所观想的阿弥陀佛当中，都融为一体

了。其实，本来就是一体的。我们通过这个方法，去了知、达到这样一个境界，这也是引导的作用。每个人的境界不同。有的境界高，比如在无上瑜伽里，主要讲的就是“本来就是一体的，不用从另外的世界迎请过来”。但是，此处的境界没有那么高，所以有迎请。将其他十方清净刹土中的诸本尊、佛，都迎请过来了，都变成了阿弥陀佛，融入了我们刚才所观想的阿弥陀佛当中。也可以说是融入自身，因为把自己观想成阿弥陀佛了。
匝吽瓦吙
这是咒，意指融入变一体。咒文有四个字，分别有四个手印，都有各自的含义。
咒文发光作二利，色现清净无量光。
声响清净心咒音，意聚清净五智慧，
大乐之中念心咒。
“咒文发光作二利”：现在，智慧本尊和事业本尊都成为一体了。自己所观想的阿弥陀佛与
真正在西方极乐世界安住的阿弥陀佛，是无二无别的，就是一体的。阿弥陀佛的心间有咒轮，发光做二利。
“色现清净无量光”：所有的色法——有情众生以及无情的山河大地，都是佛，都是无量
光佛。
“声响清净心咒音”：所有的声音都变成了咒语，包括有情的声音，比如我们说话的声音等
无情的声音，比如风声、雨声等。
“意聚清净五智慧”：所有的意念、意识，无论是清净的还是不清净的，都变成了五种智慧。
我们都怕起念头，怕生烦恼，其实如果观察烦恼，烦恼也是空性的，烦恼一转也是智慧。
佛具有的智慧有五种：法界性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。如实通达法界为法界性智，明知分不灭为大圆镜智。这里讲的也就是“如如不动，了了分明。”证悟诸法等性，即诸法平等，为平等性智；互不混杂，同时了知万法，什么都明白，为妙观察智；以无缘大悲无碍洞悉利众事业，任运自成，为成所作智。从佛的角度来讲就是这样；但是从众生的角度来讲就不是这样了。因为众生福报不够，众生有业障，所以收不到这种能量，不可能得到这些利益。
站在佛的境界里就是这样。妙观察智，什么都知道；成所作智，什么都能。所以说，佛无处
不在、无所不知、无所不能。但是，站在众生的角度就不是这样了。对于真正有缘者，真正具有善根者，福德和智慧资粮都具足的圆满者是这样的，真的是无处不在、无所不知、无所不能。但是对于一

般众生来说，不是这样的，因为他有业障，福报不够。就像前面所讲的“根据所化众生各自信解而随机显现”，所以都不一样。
“大乐之中念心咒”：“大乐”，清净平等叫大乐，随缘自在叫大乐，这才是真正的大乐。达
到这个境界的时候，才能做到清净、平等、随缘、自在。我们不仅仅是念佛，念咒也要这样，清净、平等、随缘、自在念咒。若是真正想念咒，就这样念，这样才有收获，这样才会真正成就。
嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍
这是阿弥陀佛心咒。下面是仪轨后面的小字说明：
一十一字根本咒，三十万遍得悉地，佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，消除现世非时死，
来世极乐深捷径，是故具缘当修持。沙玛耶。
“一十一字根本咒，三十万遍得悉地”：心咒一共有十一个字。若是你如理如法地念诵，达
到三十万数量的时候，绝对能成就。尽管众生有不同的根基，所以也不一定都达到这样的成就，但是从法本身功德的角度而言，确实是这样的。
“佛现摄于无缘中”：最后，前面所观想的这些内容，诸如尽虚空遍法界的阿弥陀佛、咒语
以及五种智慧等，都又回到空性中了。因为这个时候是你正在观想，正在兴奋的时候，怕忘掉了空性，因此还要回到空性中去，还要提起正念：都是显而无自性的，还是空性。但是，从空性当中还可以显现。刚开始是从空性中来，最后也要回归空性，都不离大空性。
“其后回向发心愿”：接下来要进行回向，发愿。
“消除现世非时死”：修此仪轨，多念一十一字咒，今生可以遣除非时死。
有的人生命无法延续，这是指哪种情况呢？福报尽了、业尽了、寿也尽了，这叫三尽。若三
者都尽了，谁也没有办法，即使是药师佛亲自降临，也没有办法。除此之外，若不是三尽，还是有办法的。比如，若寿命尽了，而福报没有尽，这样可以将福报转为寿命；若业尽了，也可以将其他二者转为业。这时都是有办法的，通过法力，通过一些修法，可以转变。通过比较有法力的人做一些修法，能转变；或者自己的修行有了一定的能力，也能转变。如果好好如法地修持这个仪轨，除了“三尽”的情况外，其他的都有办法，可以令寿命延续。 “来世极乐深捷径”：到临终的时候，可以到西方极乐世界， “是故具缘当修持”：所以，具缘者应该修持。谁是“具缘者”？对这个法有信心，得到过灌
顶，得到过传承，这些条件都具备的人。这样的具缘者应该修持此法。

今天简单地给大家解释了这个仪轨。现在，大家也都明白了这些内容，以后就可以依此进行
修持了，这样比较如法，所以大家一定要珍惜。
大家获得了传承，以后应多念多修，主要是念阿弥陀佛、念咒，至少念三十万遍。

关于麦彭仁波切《极乐愿文》的开示

《极乐愿文》有很多种，乔美仁波切的《极乐愿文》和麦彭仁波切的《极乐愿文》都非常殊
胜。乔美仁波切的《极乐愿文》大家已经接过传承了。相对而言，麦彭仁波切的《极乐愿文》比较短，平时念诵比较方便；而乔美仁波切的《极乐愿文》比较长。当不太方便念长文的时候，可以念麦彭仁波切的《极乐愿文》。
麦彭仁波切是我们的传承上师之一。我们的根本上师法王如意宝对麦彭仁波切特别有信心，与
麦彭仁波切有着特殊的缘分。他老人家曾经多次地讲过，他证悟大圆满主要靠的是麦彭仁波切的教言，靠麦彭仁波切的加持，虽然他们师徒没有见过面。
上师如意宝还特别嘱咐，无论是作为他的弟子，还是作为后学者，都应该多学修麦彭仁波切
的法，这样就会得到不共的加持。现在我们用的很多仪轨、偈颂以及修持方法，都是麦彭仁波切的伏藏法，包括《极乐愿文》。
麦彭仁波切的《极乐愿文》非常方便，因为偈颂少，大家可以背下来，随时都可以念，也可
以用它发愿回向。
愿文共分四段：第一段是祈请垂念；第二段是发菩提心；第三段是正式发愿；第四段是祈请
加持。
第一，祈请垂念。
导师无量光垂念
无论是皈依发心，还是回向发愿，都需要所依。第一句偈颂主要讲所依。 “导师无量光垂念”：“无量光”、“无量寿”，都是阿弥陀佛的别号。这句意义非常深。我们有个弱点，很多事情都不思考。若是思考就会问：为什么说是“无量光”？哪有无量的光？哪有无量的寿？这里讲的是真正的阿弥陀佛。

真正的阿弥陀佛就是阿弥陀佛的法身，法身才是无量无边的。只要说“无量寿”、“无量光”，
指的就是阿弥陀佛的法身。他是无量无边、尽虚空遍法界的，也不离我们的自性，我们的自性和阿弥陀佛本来是一体的。
大家要通过这些来思考“无量寿”、“无量光”的含义，来了知、明白这些真理，目的是要找
到自己的自性。
“导师”：佛才是真正的导师。他们才有这个能力引导我们，让我们到达彼岸，让我们获得菩提果，所以称“导师”。
无量光佛、释迦牟尼佛都是我们的导师。只有以佛为导师，跟随佛，听佛的教导，让佛来引导我们，才能解脱——永远地摆脱痛苦和烦恼；才能成佛——令功德、福德圆满
这句讲佛是导师。
“垂念”：祈请佛垂念我！祈请您安住在我的前上方，注视我，我要发心发愿了。
这一段是祈请垂念。自己要在佛面前发心发愿，以佛作为见证者。此处，祈请阿弥陀佛、无
量光佛垂念我。所谓垂念，就是想着我、看着我。
第二，发菩提心。
如您所发菩提心，我发无上胜觉心，
所造一切诸善根，西方极乐刹土中，
生于胜王汝之前，一切广大佛子行，
为欲圆满而回向。
麦彭仁波切是文殊菩萨再来，智慧已经圆满了。《极乐愿文》主要讲发愿，但是为什么先讲发
菩提心呢？因为菩提心是我们发愿的根本，若是没有菩提心，不会有真正的愿。 “如您所发菩提心，我发无上胜觉心”：“您”指无量光佛、阿弥陀佛。您曾经是怎样发菩提
心的，我也如您一样发菩提心。
这样发心比较简单。阿弥陀佛是怎样发愿的，我也跟您一样发愿。当时阿弥陀佛发的是什么
愿？发的是愿菩提心：为度化众生要修持成佛。他之所以费尽心血建立了西方极乐世界，也是为了众生。可见，他始终是为众生的——为众生而成佛，为众生而建立西方极乐世界。所以，我跟您一样，发誓为众生成佛，也发誓为众生建立自己的净土！
这是发愿菩提心，下文是发行菩提心。

“所造一切诸善根”：这是通过回向的方式发行菩提心。今天，我有了很多善根，该怎么办？
比如我们有钱了，有钱应该花呀，要怎么花，花在哪里？
“西方极乐刹土中，生于胜王汝之前”：我要到西方极乐世界。为了到西方极乐世界，为了亲
见阿弥陀佛您，我将善根进行回向。就像花钱一样，善根用来做什么？先到西方极乐世界，亲见阿弥陀佛。
“一切广大佛子行，为欲圆满而回向”：当亲见阿弥陀佛的同时，广大佛子行就圆满了。 “广大佛子行”指《普贤行愿品》中讲的内容。若真正要实现这些愿望，最起码要登地。亲见
了阿弥陀佛，就是见性了，菩萨的学处和发心当下就圆满了。
以我这些善根，到西方极乐世界，亲见阿弥陀佛，圆满一切菩萨的学处。这是通过回向发行
菩提心。所谓行菩提心，是为了成佛要修持六度，要圆满菩萨浩瀚无际的学处。
我们通过回向的方式发行菩提心，或者这样回向：我先到西方极乐世界，然后乘愿再来度化
众生，这就是菩提心。这样愿菩提心和行菩提心都具备了。
第三，正式发愿。
此生命终于净土，刹那化生极乐界，
导师弥陀授记已，圆熟净德愿究竟。
“此生命终于净土，刹那化生极乐界”：“刹那”，不用太多的时间，就是一瞬间。愿我到临
终的时候，刹那间在西方极乐世界诞生。
生有胎生、卵生、湿生和化生。西方极乐世界里都是化生。化生不一定都是好的，比如地狱
众生也是化生，但地狱就不是很殊胜；而西方极乐世界里的众生都是从莲花中化生的，莲花生大士也是从莲花中化生的。
“导师弥陀授记已”：此处，愿自己在临终的时候，没有任何畏惧，瞬间化生到西方极乐世界。
诞生于属于自己的那朵莲花中，一睁开眼睛，阿弥陀佛就在眼前。此时，业障都消除了，福报都圆满了，也见性了，可以说至少到了见道。然后，阿弥陀佛亲自授记：你将来在何刹土而成佛，为某某佛。只有修到一地时才会得到真实的授记。
“圆熟净德愿究竟”：此处发愿：最好在见到阿弥陀佛，得到授记的同时当下成佛！你看，野
心要大，愿要大：不等了，西方极乐世界固然好，但是最好当下成佛！
圆、熟、净三功德圆满了就是成佛。只有成佛了，这三种功德才会圆满，之前是不会圆满的。

“圆”即圆满，主要指自己所发的愿都圆满了，成功了。但是，菩萨发了很多愿，那些愿都是不可能实现的。比如，“众生界尽，烦恼界尽……”众生界不可能尽，烦恼界也不可能尽。但是，就要发这样的大愿。那什么是“愿圆满”？是不是菩萨发的愿都能圆满？菩萨发的愿都能实现？不是！我们所发的愿，其根本是菩提心——愿菩提心和行菩提心。愿菩提心圆满了，行菩提心圆满了，就等于愿圆满了。到达佛果了，愿菩提心就圆满了；成佛了，行菩提心就圆满了。愿菩提心圆满了，行菩提心也等于圆满了；愿行菩提心圆满了，就等于愿圆满了。
在所有的愿里，愿行菩提心是根本、核心。愿行菩提心圆满、成功了，就等于愿圆满了。
“熟”即成熟，指所化众生的相续成熟。
是不是指他所有的所化众生的相续都要成熟？不是。主要指他示现成佛的时候，要有第一批
弟子，就像释迦牟尼佛成道后，一转法轮时的五比丘。
什么是“所化众生的相续要成熟”？成佛了就要转法轮，就要有眷属、有弟子，否则给谁传法
啊？你成佛之前要打好基础，这些人的相续即将成熟了，这样你示现成佛，一讲就通，一说话第一批弟子就开悟了，成就了。必须要有这样一批弟子和众生，并非指所有众生的相续都要成熟。
前面讲了两个方面：第一是愿圆满，主要是愿行菩提心圆满，这是必须要具备的。否则，你
不可能成佛，因为你没有到达目的地。你到达了目的地，就成佛了。第二，你成佛以后要转法轮，必须要有一批弟子，有一批所化众生，这些众生的相续要成熟。然后你转法轮，你一点他就见性了，成就了。自己的天下靠自己打，成佛也是如此，靠自己修。 “净”即清净，刹土也要清净。也许有人会生起疑惑：“释迦牟尼佛的刹土也不是清净的呀
… … ”对释迦牟尼佛而言，是清净的刹土。对自己来说，没有不清净的，一切清净，这样清净刹土就形成了。
每个人都有自己的清净刹土。阿弥陀佛在无数劫中修建自己的刹土，释迦牟尼佛也是在无数
劫中修建自己的刹土。我们也要从发菩提心开始，修建自己的刹土。
对众生而言，对他人来说，刹土肯定有清净的和不清净的。但这种说法，是根据所化众生而
讲的。比如，阿弥陀佛的所化众生基本上都是清净的，所以在这些众生面前，显现的刹土就是清净的。而释迦牟尼佛的所化众生大部分都是不清净的，所以在他们面前显现的刹土也是不清净的。尽管如此，在佛的境界中，都是清净的，没有清净和不清净的差别。如果还有这样的差别，说明他还没有真正成佛，没有达到最高境界。

成佛的时候，这三个功德才会彻底圆满。此处要发愿：我面见阿弥陀佛的同时，圆熟净三种
功德就会究竟圆满。就是走捷径，当下成佛。
然后要乘愿再来。现在有菩萨再来的，有佛再来的，但二者不同。菩萨中也有很多是佛化现
的，实际上就是佛。还有不是佛化现的，是登地菩萨乘愿再来度化众生的，但是他们度化众生不是任运自成。若是佛再来，不会有丝毫勤作，都是任运自成的。若是登地菩萨再来，不是任运自成，还要勤作，要特意去完成。所以二者是有差别的。
在面见阿弥陀佛，真正得到成就以后，还要回到六道轮回，度化有情众生，这是很重要的。
发愿这部分虽然只有一个偈颂，但是内容很丰富，所蕴含的意义也很圆满。接下来是祈祷。
第四，祈请加持。
祈祷如来无量光，我发无上菩提心，
一切善根皆回向，成就往生祈加持。
发了菩提心，将善根做了回向，发愿往生西方极乐世界，现在要靠佛的加持，让这些得以圆
满：祈祷佛陀加持我，令一切成就，一切圆满！祈祷佛加持我，让我所发的菩提心圆满成就，让我所做的回向圆满成就，我发的愿圆满成就。
此处，主要是发愿成就、圆满，一切都包括在内了。
《极乐愿文》共有四段，虽然很短，但是意义很深，内容也非常圆满。平时大家做回向或发
愿时，可以念诵这个愿文，也会有不共的加持力。前面我给大家简单地介绍了它的意义，所含的道理，这些都是非常殊胜的，大家最好边念边思维，边念边发愿。
我们现在主要修的法门是净土法和大圆满法。净土法可以临终往生。现在很多人都求生净土，
想去西方极乐世界，但是不可能无缘无故地实现。如果真心想到西方极乐世界，真心希望临终往生，一定要如理如法地修持往生四因，或者修三想破瓦法。
往生四因是显宗里讲的，三想破瓦法是密宗里讲的。如果修好了往生四因，在自己的相续中
具备了这些条件，到时候一定能往生。能不能往生，不用问上师，也不用问道友，自己观察，是否具备这些条件？若是不具备，到时候不可能往生，谁说都没有用；若是具备了这些条件，到时候一定能往生，要相信。这都是佛讲的，希望大家建立正知正见。
不要听那些花言巧语！藏地有很多这样的情况，可能汉地也有。有些所谓的上师这样说： “你什么也不用修，到时候我可以把你送到西方极乐世界，没有问题！”这是不可能的！十方三世一

切诸佛都没有这个能力，谁还能有这个能力？不要听这些不着边际的话。
如果你具备了往生的条件，就不要怀疑，到时候一定能往生；如果你不具备这些条件，也不
要痴心妄想，到时候不可能往生。
三想破瓦法是莲花生大士传的法，非常殊胜。此法主要是密法里讲的，它有修炼和运用两个
阶段。你现在是修炼阶段，成功之后不要长期间断，到时候就可以运用，一定能往生，不用怀疑。如果你现在修炼得不成功，修炼还没到位，到时候怎么能运用呢？现在很多人心生疑惑：“到了临终的时候，我也念不下来，也观不出来啊……”那是肯定
的。如果你没有修炼，功夫也不到位，肯定念不下来。死亡那么痛苦，心里有很多畏惧，怎么能想得起来呢？既然想不起来，到时候就不可能念。反之，如果你真正修炼成功了，真正能放下了今生，就不难了。
这些都是条件。如果不具备这些条件，你不可能往生，即使你的上师再有能力，你修的法再
殊胜也没有用。上师再有能力，也不可能比佛还有能力；你修的法再殊胜，也不可能比佛说的法还殊胜。因为佛的智慧才是最究竟、最圆满的。
大家看看自己的意乐在哪里。如果想修净土法，想到西方极乐世界，我们有净土班，应该在
此踏踏实实、一心一意地学修，最后才能成就，才能实现自己的愿望。
此外，我们还在学修大圆满法。有的人对大圆满法有信心，想即身成佛，可以修大圆满法。
大圆满法有加行和正行。加行是通向大圆满的唯一道路，可以先扎扎实实地修加行。我们现
在开设了一年期加行班和三年期加行班。一年期加行班主要是闻思。只有通过闻思，才能了知、熟悉九加行的内容。之后再报三年期加行班。三年期加行班是以实修为主，要求每个加行都要完成10 0座，此外还要圆满偈颂、磕大头等修法。三年期加行修完之后，就可以进入正行班了。正行班有很多内容，也有很多要求。
另外，我们还开设了预科班和五论班。并不是要求所有的人都修净土法或大圆满法，如果你
想研究因明或中观，或四续五论等，可以进入闻思部五论班学修。预科班里也有很多课程，新皈依或刚接触佛法的人应该先在预科班好好学修。预科班就是针对这些人而开设的一个班次。
现在很多人都没有目标。其实，我已经把目标讲得很明确了。我讲过很多法门，也传过很多法门。但是我反复强调过，我今生今世主要弘扬的就是两个法门：一个是藏传净土法，另一个是大圆满法。

关键是你要有目标，把目标定下来之后，再掌握方法。但是很多人都没有目标！关于目标，
我已经给大家讲得很清楚了；关于方法，我用了十年的时间给大家讲，现在基本上都成型了。这些方法都已经教给大家了，大家通过这些方法，可以让自己达到目的。
很多人还是飘忽不定。无论是上师还是法门，都要以自己的缘分来选择。谁都有选择的权利。
但一旦你选定了，就不要再飘忽不定了，否则就会影响自己的成就。
讲了这么多，主要是希望大家不要再飘忽不定了，一定要将自己的目标定下来，然后把达到
目标的方法找到。这是很重要的！如果总是飘忽不定，是成就的最大障碍！大家一定要明白！

破瓦法（一）

今天我们要学习的主要内容是破瓦法，也叫往生法。往生法是大圆满正行的支分修法，非常接近
大圆满。通过这种方法也能证悟大圆满法的真理。
破瓦法是密宗里一种特有的修法，在显宗里没有。修密法首先要接受灌顶，但更主要的是信
心，心是根本。对上师三宝有信心，尤其是对上师有信心，对密法有信心，这是最重要的条件。佛法理论上的东西很多，有些还很难理解，但我现在对你们说的这些，是最重要、最核心的东西。
能否学修破瓦法，有三种情况。第一种，只要你对破瓦法有信心、对自己有信心就可以学修，
加上认真地修持，一定会有成就。第二种，如果你对自己没有太大的信心，对上师、对密法，尤其是对破瓦法也没有信心，即使修持了破瓦法，也不会有任何成就，这样参加学修也没有意义。第三种，如果对上师、对密法有邪见，尤其是对破瓦法有邪见，就不能参加破瓦法的法会，不允许修习破瓦法，因为参加了不仅没有好处，反而还有坏处。
破瓦法的殊胜之处在于：并不一定是修行特别好、层次特别高的人才能修持这个法。一般的
凡夫，刚学佛的人，还没有进入资粮道的普通的修行人，甚至是业障深重的人，也可以通过这种方法往生到西方极乐世界。
修行层次特别高的人可以修持法身破瓦法、报身破瓦法和化身破瓦法，一般的凡夫可以修三
想破瓦法。今天我们主要讲的是三想破瓦法。
我们能遇到这么殊胜的法，是生生世世修来的福报，所以大家一定要珍惜，要有一颗希求正
法的心。对这个法门有兴趣、喜欢修、觉得殊胜，这些都是信心。如果没有这样的心态和想法，即使修了也修不成。

我们学佛修行就是为了成佛，一定要相信上师三宝，相信自己。已经告诉你了，你就是佛，
要承认。但是很多人对自己没有信心，没有认识到自己是佛，还是处于迷惑当中。从无始劫以来到现在，在这么漫长的时间里，一直处于迷惑的状态中，没有见到自己的本来面貌，还觉得自己很聪明、很有智慧，这就是佛说的愚痴、颠倒！实际上学佛修行很容易，可你连最容易的事都做不到，最简单的道理都弄不懂，你这样根本不是聪明，根本没有智慧！有人说：“我不行”，“我没有时间。”你怎么不行呢？你怎么没有时间呢？时时刻刻都可以
修行，而且可以在日常的生活和工作中进行，把所有的佛法知识，都运用到生活和工作中。连这些都做不到吗？如果学佛修行耽误了你的生活，影响了你的工作，或是生活和工作与修行出现了矛盾，那是你学偏了、修偏了，你学的不是佛法，修的也不是佛法。
现在很多人感觉自己活得累、活得苦，原因就是没有佛法这种活法。身累、身苦不算什么，
心累才是真正的累，心苦才是真正的苦。脱离痛苦的方法就是学习佛法，用佛法这种活法活着，才能活得轻松自在，才能活得有价值、有意义。
但是现在的人不只是对自己没有信心，而且对佛法也没有兴趣。现在的世界发展的越来越快
了，物质条件越来越好了，但是人的精神世界却越来越贫乏了，人也感到越来越痛苦了。如果物质世界的发展没有这么快，我们的精神也不可能有这么大的压力。
现在每个人的精神有很大的压力，比前几年更重了，因为物质世界的发展比前几年更快了。
不缺吃，不缺穿，居住的条件也好。但是，由于精神世界没有相应的发展，物质世界的发展就变成了精神世界的压力。精神世界越有压力，人活得越累、越苦、越不快乐。所以现在一定要通过修习佛法，让自己的精神世界发展起来，并能跟上或者超越物质世界的发展，这是唯一的方法。这样才不会活得累、活得苦。
以前的物质条件不像现在这样好，小孩哪有那么聪明，哪有长得那么快的？现在的小孩子都
聪明，长得也快，人们都以为这是好事，其实不是。末法时期，人的智慧越来越浅薄，虽然聪明，但大部分都是邪知邪见，而且越来越多，越来越强，所会的东西也都是邪道，不是正道。正知正见越来越弱、越来越少，这就是末法时期。
末法时期，法弱魔强。什么叫法弱魔强？精神世界越来越落后，正知正见越来越弱，这叫法
弱；物质世界越来越发达，邪知邪见越来越强，这叫魔强。魔不在外边，都在心里。什么是解脱的障碍？就是人获得幸福的障碍。心里全是压抑、烦恼、痛苦，障碍了快乐，障碍了幸福。

佛和凡夫，一个是觉，一个是迷。认识自己就是觉。我们现在谈到明心见性，很多人都担心、害怕：“我能明心见性吗？不可能，我不行。”“我是刚学佛的”，“我没有文化”，“我年龄大了” “我还要上班”……明心见性跟这些没有丝毫的关系。有很多年纪大的人明心见性了；那些没有文化的人更容易明心见性。我们要生活，要工作，但是这些都不耽误修行。如果耽误了，说明你还是没有懂得佛法的要义，也没有理解到底应该如何学佛修行。
我们生活是为了快乐幸福，如果你没有获得快乐幸福，就说明了你不会生活。我们吃穿、结
婚、生子都是为了快乐幸福，但是都没有达到目的，反而有很多的痛苦和烦恼，这就叫不会生活。有些人认为那些出家人没有家、没有孩子，就是不会生活，不是的！有些大成就者和居士活得特别轻松自在，快乐幸福，这叫会过日子、会生活。如果会生活，不论是在家、出家都一样；如果不会生活，即使身出家了，也仍然活得苦、活得累。
现在的人都不会工作。我们都好好地想一想，自己是为了什么工作的？如果是为了轻松自在，
那你现在如愿以偿了没有？如果更不自在、不轻松了，压力还很大，这叫不会工作。你们可能认为那些大老板、大企业家、明星，世间上有成就的人会工作，其实不是的。佛法的思想和世间法不一样，如果上班、工作给你的生活带来了轻松自在，你实现了这样的愿望，达到了这样的目的，这叫“会”、 “能”，也叫“聪明”、“智慧”、“能干”；如果始终没有达到这样的目的，没有实现这样的愿望，这叫“不会”、“不能”，叫“没有智慧”。
修行最关键的是信心。什么叫利根者？什么叫钝根者？对佛法没有兴趣，对上师、对自己的信心不足，这叫钝根者；反之，对佛法有兴趣，对上师、对自己有信心，认为“我会”、“我能”、 “我肯定会”、“我肯定能”，这叫利根者。这种信心是生生世世修来的，不是谁都具有的。我们修破瓦法，也要有这样的信心—— “我能修”，“我肯定能修成”；对破瓦法也要有这样的兴趣——“通过这种方法我能永远地解脱、永远地成就。”“能遇到这么殊胜的法，说明我是个有大福报、大根基的人。我一定能学会，一定能修成。”若是你深信，通过这种方法一定能往生到西方极乐世界，那就没有问题了。有这样的信心，已经不需要灌顶了，因为你已经有灌顶了，已经是合格的修习破瓦法的人了。如果对破瓦法没有兴趣，也没有坚定的信心，即使以前接受过很多灌顶，也不是合格的修破瓦法的人。
下面学习破瓦法的分类、破瓦法的修法和破瓦法的仪轨。
破瓦法的修法分五类：第一、法身破瓦法；第二、报身破瓦法；第三、化身破瓦法；第四、

三想破瓦法；第五、超度破瓦法。
破瓦法分两个阶段：修习破瓦法的阶段和运用破瓦法的阶段。对于修破瓦法，很多人有误解： “不能修破瓦法，如果修了，神识出去就回不来了。”就是怕死嘛！其实不用怕！修破瓦法时不会有这种情况，谁都可以修。修到一定层次，出现瑞相、征相时，才算修成了。这是修习破瓦法的阶段。人死亡以后进入中阴界，中阴分为临终中阴、法性中阴和轮回中阴这三个阶段。在中阴界的
时候才能运用破瓦法，通过破瓦法能往生，能解脱成佛。所以破瓦法是活着的时候修，临终的时候用。第一种是法身破瓦法。临终时能运用法身破瓦法的人不是一般的人。他的修行已经达到了一
定的层次，获得了大的成就，最起码修到了见道。他通过上师的窍诀，把自己的心安住于本觉当中，已经证悟了空性，证悟了真理，但因没有究竟成佛，所以还要不间断地修。因为他已经认识到了自己的本来面目，已经证悟了当初的状态，也知道了何为本觉。所以在临终中阴，当今生所有的一切都结束时，他能跟在世时一样，通过上师的窍诀，把最后的刹那心安住于自己的本觉当中，这叫法解脱。他看起来是死了，其实是已经进入了最高的禅定中不退转，直接究竟成佛。这是在临终时，通过自己修行证悟的智慧往生到法界中。他靠的是自己的力量，不是靠他力。
第二种是报身破瓦法。临终时能运用报身破瓦法的人，其修行也达到了一定的层次，最起码
也修到了加行道的位置。他在活着的时候接受了灌顶，进入了坛城，还修习过生起次第和圆满次第双运的修法（生起次第和圆满次第有时候有分开的、单独的修法，有时候也有双运的修法）。但是直到临终时还没有成佛。
在法性中阴界来临时，会有很多景象从自心里幻化出来。在各种各样的声音当中，有很多寂
静的佛和忿怒的本尊，还夹杂着各色的光芒、光团。在诸多的景象中，他不会迷乱，能安住自己的心。一般人在中阴身阶段都会迷乱、恐怖，心里不停地生起邪见和烦恼。但是他有一定的修行，能认识到这些都是自心的显现，这样他就能在与本尊无二无别的境界中往生、成佛。现在的这些境相，也是自心的显现，但是跟中阴身时不一样，那时很容易成就。
第三种是化身破瓦法。到临终时能运用化身破瓦法的人，也不是一般的凡夫，最起码修到了
资粮道。虽然他没有证悟空性，也没有证悟真理的智慧，但是他对上师有具足的信心，有无伪的慈悲心和广大的智慧，他已经进入了大乘的修道。
临终时，他没有法性中阴，直接进入了轮回中阴，就是要转世了。这里有两种情况：第一种
是在他活着的时候有过中阴界的修法，那时能想到、并且能观出来自己的上师，还能祈祷上师。他通

过一种方法，让自己心间的白色“阿”(）字，通过气的吹动，飞到上师的心间，然后由上师带自己飞到想往生的净土。比如我们都想往生到西方极乐世界，在中阴身时，通过这种方法观想上师，祈祷上师，上师就会带自己到西方极乐世界去。
还有一种情况，亡者生前没有中阴界的修法，但是对上师有信心。这样在中阴界时祈祷上师，
在上师的加持与引导下，能找到自己的道路，并且知道只有投生为人，才能继续学佛修行，然后转生到人道，通过上师的加持和指引，选择投生到何种地方、何种家庭，以何种人为父母。他会选择投生在对自己的修行没有障碍，并且有帮助的环境中，从小就学佛修行，修九年、二十年后，一定能成佛。很多人从小就是大根基，学佛特别快，修行也特别好，就是这种情况。
第四种是三想破瓦法。三想就是三种识想：第一种识想是观想中脉，中脉为道路想；第二种
识想是自己的神识（心）为游客想；第三种识想是西方极乐世界为去处想。观想自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界。
第五种是超度破瓦法。超度破瓦法是指具足能力的人给亡者做的法。这里有两种情况：第一
种是亡者的神识和身体已经分离了，在这种情况下做超度破瓦的人，一定是个成就者，最起码要修到见道，已经证悟了空性，证悟了法界的真相和真理。他知道亡者的神识在何处，目前是何种情况，并把亡者的神识带到西方极乐世界。只有大成就者才能做超度破瓦法，别人做没有太大的作用，亡者也不能往生。
第二种是在亡者的神识还没有离开身体的情况下。外气断了，内气还没断，这是做超度破瓦
法最好的时候，亡者的神识很容易转变，很容易带他往生。这时，只要有会做破瓦法仪轨的人给他做超度，他就能往生。如果亡者生前接触过破瓦法，但修得不是特别好，提醒他一下，他就能想起来，在他人的帮助下就能往生；如果亡者生前根本没有接触过破瓦法，有成就的人给他做超度，他肯定能往生；只会做破瓦法仪轨的人给他做超度也有效果，至少能使他不堕落恶趣，转生为上三道。
我们现在很多时候是给亡者念佛诵经，是助念，不是做破瓦法。在给亡者念佛诵经时，一定
要调整好自己的心态，观察好自己的心。如果心太乱，为了自己的利益或者种种目的给他助念，对亡者没有任何帮助，也没有任何意义，甚至还会有伤害。因为那个时候他无依无靠，特别想有一个依赖，我们给他念佛诵经时，他肯定会来，那时他有神通，我们想些什么他都知道。如果你的心不清净，他不仅会对你生起邪见和烦恼，还会对佛法生起邪见和烦恼，这样他会更快、更悲惨地堕落恶趣。
给亡者助念、念佛诵经、做破瓦法，你有能力当然好；如果没有能力，至少要有一个

好的发心，完全是为了他和众生的解脱，没有其他的目的。你带着那样的心，发那样的愿去助念，去做这些法事，一定会对他有帮助，一定要注意这些要点。

破瓦法（二）

我们一定要相信上师三宝，相信自己能解脱、成佛。只要我们有这样的信念，就一定能心想
事成。但很多人对自己没有信心，认为自己年纪大，没有文化，没有时间等。这都是错误的想法，是修行上最大的障碍。现在很多人都有这种障碍，所以学佛修行了很多年，也没有取得什么成就。如果有这些想法，就不可能解脱，也不可能成佛，即使学了也不可能学会，修了也不可能修成。
年纪大不是学佛、修行的障碍。贝若扎纳的大弟子邦甘麦彭滚波，遇到贝若扎纳上师时已经
年近八十岁了，他不仅没有文化，而且以前也没学修过。贝若扎纳让他皈依，给他传法，最后他获得了虹化身的成就。
这样的故事很多。释迦牟尼佛在世时，也有很多阿罗汉都是六七十岁，甚至是八十多岁才出
家修持佛法的，但最后都修成了正果。在藏地，有很多大德高僧也是晚年才接触佛法、修持佛法，最后获得了成就。
没有文化不是学修的障碍。从古至今，印度、藏汉等地有很多修行人连字都不认识，最后也
获得了极大的成就。没有时间也不是学修的障碍。真正的障碍是什么？是对佛法、对上师、对自己没有信心，尤其是很多学佛人都把解脱、成佛的大事往后拖，拖到来世，拖到来世的来世，这才是真正的障碍，是最大的障碍！
在我们现在学修的法门中，有今生解脱的方法和即身成佛的方法，这些都是佛说的方法。但是有些人不相信，也不学修。你怎么知道自己不能解脱，不能成佛呢？“我今生一定要解脱，我今生一定要成佛。”你为什么不下这个决心？你为什么不做这个决定呢？元旦那天我曾经跟大家说过，我们应该以不一样的方式过节——我们要下决心，做决定：
今生一定要解脱，一定要成佛。很多人这样下决心了，但是有些人还没有。这说明你还是对佛法没有信心，对自己也没信心，这是自己给自己制造的障碍。
佛法广大奥妙，八万四千法门是针对所有众生讲的。因为众生有各种各样的根基、缘分与福报，所以才有不同的法门。我们现在遇到的无上密法——大圆满法和往生法（破瓦法），是八万

四千法门当中最殊胜、最圆满、最究竟的方法，所以我们都是有大根基、大福报的人。这一点是勿容置疑的。
面对这么殊胜的法，如果你还不敢修，不敢念，认为自己没有这么大的福报与根基，自己不
想修或者没有信心，那你就是没有根基、没有福报的人！三世诸佛现前，都无法救度你这样的人！这些障碍都是自己造成的。
佛与凡夫一个是觉，一个是迷。从迷到觉就在刹那间，没什么难的。如果你对佛法、对自己
具足信心了，立即可以成佛；否则还要继续流转轮回，感受痛苦。年纪大、没文化、没时间都不是障碍。不要给自己制造障碍，要相信佛法，相信自己！修行就是转念，如果能转念，我们每时每刻都可以修行，怎样都是修行。否则做什么都是造业。所以转念非常重要！
念佛念心，修行修心。念心就是时时刻刻观察自己的心，看住自己的起心动念；修心就是调
整好自己的心态，把念头转过来。这样学佛，很容易就能成就。其实成佛、觉悟本来是最简单、最容易的事，但因众生愚痴颠倒，最简单的道理弄不懂，最容易的事情做不到。从无始劫以来，辗转轮回到现在，我们一直在努力寻找快乐和幸福，但因为我们把简单的道理弄得特别复杂，把容易的事情弄得特别困难，愚痴颠倒，所以直到现在还没有得到快乐和幸福。
我们经常讲的“根基”指信心。信心有多大，成就有多大；信心有多大，加持有多大。对自己
有信心，对佛法有信心，就能成就。
不要给自己找借口。我们在百日共修里修习的这些法，是在日常的生活、工作中，每时每刻
都可以学修的方法。我们可以把这些方法运用到生活与工作中，把生活、工作都变成修行。如果真正懂得了这些道理，学佛是最大的享受；生活就是学佛，工作也是学佛，生活与工作也是最大的享受。如果没有学佛修行，或者把生活工作与学佛修行分开了，你的生活工作就是一种折磨，是一种烦恼与痛苦。
为什么非要让自己烦恼痛苦呢？我讲过，放下不是放弃。如果学佛修行耽误了你的生活工作，
甚至让你不能生活工作了，这叫放弃。放弃是一种罪过，结果肯定是烦恼痛苦的。而放下才是正确的，结果肯定是幸福快乐的。
现在很多人认为自己要生活，要工作，因此不能学佛修行，也不可能解脱成就。这样想就错
了！佛法奥妙无比，因为你没有智慧，衡量不了，理解不了，也容纳不了，所以会错误地理解。事实上很多大成就者有家、有孩子，但是这些没有耽误他们修行。

很多人还错误地理解了“出离心”。其实出离心不是逃避心，它是一种敢面对、敢承担的勇敢之心。我们把“放下”和“放弃”也弄混了，把放下当成放弃了，把放弃当成放下了，错误地理解了佛法，颠倒而持。这是很普遍的问题。
还有很多人虽然遇到了密法，尤其是遇到了大圆满法，但却认为自己没有根基，对自己没有信心。其实，既然已经遇到了、得到了密法——大圆满法，这就说明你就是有大根器、有大福报的人。难道还需要通过其他什么方法，来说明你是有大福报的人吗？如果你还不相信，那你确实是没有福报；如果你对自己、对佛法的信心特别足，那你就是有大福报的人。能否相信佛法，相信自己；能否对大圆满法具足信心，对自己具足信心；能否相信自己可以修大圆满法，即身成佛，甚至现在就可以成佛——这才是判断你是否有根基和福报的标准。
在过去，宣讲大圆满法有特别严格的要求，也特别秘密；但现在很多高僧大德都已经公开宣
讲大圆满法了。在网上也有了很多大圆满正行修法的资料。佛经中早有记载：到末法时期，一定要公开宣讲、弘扬大圆满法，这样才能救度众生，否则不能救度众生！
现在是末法时期。然而越是末法时期，大圆满法越兴盛，救度众生的力量越广大。五毒的黑
暗越浓厚，大圆满法的光明就越明亮。现在是大圆满法最殊胜、最有加持力、最能利益众生的时候。净土法和大圆满法是与末法时期众生的根基最相应的法，通过净土法可以临终往生，通过大
圆满法可以即身成佛。对于末法时期的众生来说，这两个法是最殊胜的。
所以不要给自己制造障碍，不然受到损失的是自己。我有时候担心你们给自己制造障碍。有些人不懂装懂，看了点资料，就乱说：“我们没有根基，没有那么大的福报，不能学密法，不能修大圆满法。”不仅给自己制造障碍，还给别人制造障碍；不仅自己不能解脱成就，还阻碍他人解脱成就。这个罪过特别大！
我们都是学佛人，都相信因果，你这样做是要承担因果的。如果你不相信因果，就不能学佛，
也学不了佛。不相信因果的人，就不是学佛人。如果还打着佛法的旗号到处胡说，就是佛法里讲的魔。所以别着魔，一定要有自己的主见。不要听信、跟随那些人。
我们依止上师的目的就是要听从上师的教导。如果自己有智慧，就自己分辨；如果自己不好
分辨，就问自己的上师。不要东问西问，偏听偏信，否则会修偏，甚至会上当受骗，而且不是一般的上当受骗。一般的上当受骗只是损失几千、几万、几十万、几百万元钱，这都不算什么事；我们现在承办的是生生世世解脱的大事，是利益众生的大事。如果我们在这件事上上当受骗了，损失就太大了。

所以不能轻易相信他人，一定要用智慧分辨，不要随随便便做决定。依止上师的重要性也体现在这上面。

佛在续部里讲过，能遇到，能修持破瓦法的人，一定能解脱，一定能往生，哪怕是天天杀梵志（修持梵净的人），杀比丘、比丘尼，犯五无间罪的人，也能解脱，能往生。杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧是五无间罪，是显宗里最深重的罪业。

破瓦法的功德，在佛经里有很多记载。莲花生大士说过：“通过修持能解脱的方法谁都有，不通过修持能解脱的方法只有我有。”不用修持其他方法，只修持破瓦法，而且不需要太多的知识，也无论你的罪业有多深重，在短短的几天或几个月就能往生、解脱，很容易，很轻松、很自在。这是破瓦法的特点。法本身特别好，主要看自己的信心。如果对破瓦法具足信心，一定能做到。

对佛法有信心，尤其是对上师、对破瓦法有信心，就可以学修，而且一定能学会，一定能修成。灌顶也是为了增加信心，通过灌顶让人的相续成熟。什么叫相续成熟？信心具足了，相续就成熟了，就可以学、可以修了，而且一定能学会，一定能修成。

有的人看了几本书，自以为懂得很多，心里有很多想法，但这都是修行上的障碍！刚开始时都会这样，我以前也是这样，后来才知道都是自己制造的障碍。因为看的东西多，需要思维的地方就多，怀疑的地方也多，这是修行上最大的障碍。所以不要有那么多想法，也不要有那么多怀疑，只要一心一意，就能修成！

佛法是从恭敬心和信心里得到的。如果没有恭敬心，没有信心，即使再聪明，书看得再多，光盘听得再多，也没有用；你的上师是法王，你修行的地方是五明佛学院，对你来说也没用。因为你对这些法没有信心。什么叫没有信心？就是没有兴趣。你很早就知道佛法，并接触过佛法，但你没有学修，这就是对佛法、对自己的信心不具足。

对自己没有信心的人，无论做什么都不会成功，既不会有世间的成就，也不会有出世间的成就。天天马马虎虎地过日子，活着没信心，死了没决心，这种人同旁生没有什么区别。吃喝玩乐谁都会，蚂蚁、蚊子、苍蝇、蟑螂都会。它们饿了也会吃，冻了也会取暖，困了也会找地方休息。苍蝇、蚊子天天飞来飞去，也是为了吃，它们也没饿着，冻着。你能脱离轮回，摆脱痛苦，解脱成佛，能救度更多的众生，才算是真正的人。

破瓦法不是特别深奥，没有什么学不会的。

修行上有大成就的人不需要三想破瓦法。很多人通过修行已经圆满了，他的死就是换个地方。

就像是从北京到拉萨，再从拉萨回北京而已，一点也不难。他没有真正生过，也没有真正死过。那些有一定成就但还没有圆满的人，比如一地以上的菩萨，他们临终时都是通过其他的破瓦法往生的，不需要用三想破瓦法。
需要修持三想破瓦法的是什么样的人？是刚入佛门，修行上没有太大的成就，业障特别深重
的人。有人觉得自己学佛已有十年、二十多年了，不是刚入佛门的。这里不是看皈依佛门时间的长短，而是看修行的层次。真正能够皈依上师三宝，这叫入门；有出离心、菩提心，这叫入门。菩提心还没有完全发出来，或者还不是特别稳固，这叫刚入门。有人认为：“我现在不需要学修这些，我以后再学也行，那时肯定能修成。”既然你遇到了破
瓦法，以后肯定能修成，但生命是无常的。若是你还没成佛，还没修成其他的破瓦法就死了，那时候就晚了。所以你最好先修三想破瓦法，修成以后再修别的法。临终前你能修成其他的破瓦法，能修成圆满，就更好了；如果没有修成其他破瓦法，也可以通过三想破瓦法而往生。
总而言之，修行不是很稳定，学佛也不是很通达，刚入门的人，最需要修三想破瓦法。什么是“三想”呢？自己的体内有条中脉，我们修的时候要观想中脉，中脉为道路想，自己的
神识为游客想，西方极乐世界为去处想，这叫三想。三想破瓦法就是将自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界的一种修法。
现在很多人都怕死，不敢修破瓦法，担心打开顶轮后，神识走了回不来。其实没必要担心，
不可能的。如果你的修行真有那么高的层次，神识走了又怎么样？肯定是往生到西方极乐世界了，那就更好了。如果你怕死，怕离开这个世界，这说明了你没有出离心，你对世间还有贪恋，还放不下世间的琐事。
你能往生西方极乐世界，面见阿弥陀佛，他亲自给你灌顶加持，然后你可以回来救度众生，
多好啊！你还留恋世间，留恋这些乱七八糟的事情，还嫌感受的痛苦不够多？还没受够啊？真是愚痴！不要担心。经里说得清清楚楚，三想破瓦法修的时候和运用的时候是分开的。活着的时候学
修；修成了，临终的时候运用。你现在修好了，到时候就可以运用了；如果没有准备好，到时候怎么运用呢？
很多人都说：“等到六七十岁时我再修吧。那时我退休了，孩子也成家了，我就可以往生
了。”你看，心里还是记挂着这些。不能等，一定要事先准备好。先从上师那里接受这个法，然后跟上师好好学修，或者自己学修也行。但是修成了也不可以随便运用，用这个方法往生是不允许的。因

为这样往生不属于自然死亡，属于自杀。在小乘里，自杀是杀人；在大乘里，尤其是般若密乘里是杀菩萨；在密宗里是杀本尊。
什么时候才算修成了破瓦法？修成的时候有征相、有瑞相：顶轮发痒、发热，头痛、发胀，
头顶上出现小洞。在传统上，有时候上师会给插吉祥草，能插进去就说明修成了；有时候明显感觉头好像都空了、都通了，这也说明你修成了。有征相以后就不用经常修了，但是不能长期间断，最起码一周或半个月修一次。
运用是指自然死亡时。临终时出现死亡的征相了，知道无论如何也无法避免死亡了，还出现
了隐没次第，这时就要运用三想破瓦法。不靠别人，只靠自己修行的力量，可以直接往生西方极乐世界。
隐没次第有很多种。华智仁波切说过，隐没次第分为五根隐没次第、四大隐没次第和明增得
隐没次第三种。这是从浅显易懂的角度讲的。
首先是五根隐没次第。临终时，耳识先灭尽。别人在自己的身边说话时，就像从远处传来的
声音，听不清楚，这说明耳识已经灭尽；视线特别模糊，什么都看不清楚，说明眼识已经灭尽；闻不到任何气味，说明鼻识已经灭尽；吃食物尝不出味道，说明舌识已经灭尽；没有任何感觉，扎针都没有痛感，说明身识已经灭尽。这是五根灭尽了。
五根快要灭尽时最好上师在场，上师直指你心的本来面目，这样你容易证悟；或者你身边有
大德高僧，让他给你指出心的本来面目。我们的本性也是法界的本性，一切法的本性。这个时候做三想破瓦法最好。
然后是四大隐没次第。当肉界融入地大时，身体会出现犹如堕入坑中，或被大山所压般的沉
重感；血界融入水大的时候，流口水，流鼻涕；暖界融入火大的时候，口和鼻子特别干燥，整个身体的体温从边缘向内收，最后收到心间灭尽；气界融入风大的时候，上行的风、下行的风、平住风和遍行风等所有的风全部汇集在持命风中，这时会感到呼气特别困难；气息从肺部经过黑白的咽喉而剧烈向外呼出，体内所有的血液汇集在命脉中，心间依次流出三滴血，于是长长呼出三口气，这时外气断了，内气还没有断。这是四大隐没次第。
最后是明增得隐没次第。
第一个是明相。从顶轮来自于父亲的白明点快速下降。同时外在的征相是，出现犹如月光普
照朗朗晴空一般的白色之光；内在的征相是，在相续中出现明的觉受。这时灭尽了三十三种嗔心分别

念。
第二个是增相。从脐部来自于母亲的红明点快速上升。同时外在的征相是，出现犹如同日光
普照朗朗虚空一般的红色之光；内在的征相是，在相续中出现大乐觉受。这时灭尽了四十种贪心分别念。
第三个是得相。往下降的白明点和往上升的红明点，在心间相遇的时候，神识进入它们中间。
这时，外在的征相是犹如黑暗遍布清净虚空一般，都是黑色的光；内在的征相是在相续中生起了无分别识的觉受，也消尽了很多愚痴的分别。这时漆黑一片，昏迷过去，再醒来就开始了本性中阴界。运用破瓦法最好的时机是知道自己快要去世，刚开始出现隐没次第之时，通过三想破
瓦法往生西方极乐世界。这是在临终中阴时，没有经过其他的中阴就往生了。临终出现隐没次第时，如果自己已经修成了，就不用依靠别人了；如果自己还没有修成，他人助念，对自己也有帮助。

破瓦法（三）

我们每天都说“要精进认真闻思修行”。修行一定要老实，不要虚伪，这样才能取得成就。不
老实的人学不了佛。
但现在很多人不老实，认为自己学佛修行了，别人看着也像是在学佛修行，实际上没有。这
就是虚伪！今天学这个，明天学那个，看似学了很多法门，实际上一个也没学会；今天修这个，明天修那个，看似修了很多法门，实际上一个也没修成。今天跑这里，明天跑那里，其实没有真正的学修方向。很多学佛人到现在都没有找到方向，没有找到解脱成佛的路，都是在盲修瞎练，这样不可能有任何结果，只是浪费生命，荒度人生。现在这种现象非常普遍！
若是你真想解脱、成佛，就不要这样！要认认真真地学佛，老老实实地修行。这是对上师三
宝最大的供养和最好的回报；这是对父母众生最大的布施和最好的感恩，即使没有其他的供养和布施也可以。
我们现在懂得了这些道理，知道了上师三宝、父母众生对我们恩重如山！他们对我们的期望
就是认真学佛、老实修行。如果我们做不到这些，就太愧对上师三宝、愧对父母众生，也太愧对自己了。
“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。”这不是开玩笑！发财、当老板不难！升官、当总统不

难！但得到人身，尤其是得到暇满的人身难！不是一般的难，非常难！
六道轮回中，大部分众生都在地狱里。地狱里的众生像大地的微尘那么多，人像指甲上的微
尘那么多。在极少数的人类中，没有遇到佛法的人像整个大地的微尘那么多，遇到佛法的人就像指甲上的微尘那么多。当今世界，能够遇到佛法的人没有几个，非常非常少；遇到佛法的人当中，真正有修持的机会和条件的人就更少了。绝大部分人都不懂佛法、不懂佛理，都在盲修瞎练，能真正修持的人没有几个。
多么难得得机会啊！怎么还不珍惜呢？还总是怀疑，胡思乱想，这不是给自己制造障碍吗？真是太愚痴了。说明还是对上师三宝、对自己没信心。“没有信心就没有加持，有怀疑就不能成就。”这是莲花生大士说的，是佛说的。怀疑是最大的障碍，如果你对佛法、对上师、对法有怀疑，就不能成就。
山河大地、万事万物，一切法都是性空妙有，不可思议，都有佛性，都有加持。如果没有信
心，即使从佛牙舍利里也得不到加持；如果有信心，即使从一般的石头里也能得到加持。我们都听说过狗牙的故事，关键是信心。现在也有佛牙舍利，我们也能见到，但是得到过加持吗？没有，因为没有信心。
别再欺骗自己了！你不学佛、不修行，错过了这么好的机会，浪费了这么好的缘分，谁有损
失啊？上师没有损失，佛法没有损失，金刚道友们没有损失，其他任何人都没有损失，只有你自己有损失。天天劝你学佛修行，还以为是在说别人，根本不知道是在说自己，这难道不是你自己的损失吗？现在很多人都不懂什么是佛。你不是想活得轻松自在吗？学佛了、修行了，就可以获得永远
的自在，就能得到永恒的安乐了。这是多大的利益啊！为什么还不抓紧时间，认真学、老实修呢？就是没有自信！不相信自己，实际上就是不相信佛法；对自己没有信心，实际上就是对佛法没有信心。如果你对佛法有信心，肯定对自己也有信心。通过学佛修行，你能解脱成佛，这是佛法的功德。
所以诚心诚意地修持佛法，能得到一切。不要怕这个、怕那个！越害怕越有事，越担心越有
事；如果不担心、不害怕，什么事也没有。但是人都处在迷惑中，管不住自己的心，总是忍不住担心害怕，所以总出事。
在任何时候，对任何事情都没有畏惧感、恐怖感，才是真正成就了；之前还是没有成就，没
有证悟。现在是末法时期，我们能得到人身，遇到佛法，还有很好的学佛修行的机会和条件，非常不容易，是非常大的福报！大家一定要珍惜，不浪费，要抓紧时间好好修！

你也知道自己活得很累很苦，很想从轮回中解脱，那就要相信自己，相信自己本来是佛。我
们到现在还没有认识自己，等真正能认识自己的时候，我们就是佛了，那时就不用感受痛苦，不会有烦恼了。认识不到叫迷，认识到了叫觉。那怎样才能认识到？你要去找自己的真心在哪里。一说到“心”，我们都往身体内指。错了！心到处都有。你所看见、听见、想到的一切，都是
自己的心。心的性就是我们的本性，你去找才能找到。
我天天说明心见性特别重要，除了明心见性以外，没有什么可学可修的。如果没有明心见性，
你就是个糊涂的人，还是处在迷惑中，还没有弄明白自己的心，见到自己的性，所以念是糊里糊涂地念，修也是糊里糊涂地修。这样没有太大意义，等于白念白修。
所以一定要弄明白、搞清楚自己的心到底在哪里？到底是怎么回事？如果找不到，就问自己
的上师。学佛修行的人，首先应该弄明白自己的心。在明心见性之前，你根本没有了解自己。当你真正了解了自己，找到了自己，那时就明心见性了。
我们在百日共修里修习了很多法门，每个法门都需要有三个殊胜的摄持。三个殊胜中的正行
无缘就是大智慧！如果没有这个智慧，无论学修什么、追求什么，都是轮回的因缘、果报，根本超不出轮回。
接下来我们继续学习三想破瓦法的内容。
刚入佛门，学佛不是特别精通，修行也没有什么成就以及罪孽深重的人，都需要修三想破瓦
法。三想破瓦法是临终时通过中脉，将自己的神识往生到西方极乐世界的一种善巧的方法，非常殊胜！如果我们还要修大圆满法，或者修别的法也可以，但是如果在没有成就之前就死了，怎么办？只要我们有三想破瓦法的修法就没有关系了，即使突然死了，也能往生到西方极乐世界。到西方极乐世界再继续修，一定能成就。三想破瓦法可以让我们有往生的把握。
头部疼痛，顶轮发痒、发胀、流黄水，出现小洞，这些都是三想破瓦法修成的征相、瑞相。
修到这个层次就不用再经常修了，可以一周、半个月或者一个月修一次，不长期间断就行。修三想破瓦法也要观想，观想特别重要。自己所在的地方要观为清净、圆满的刹土——西
方极乐世界，自身要观想为金刚瑜伽母。
金刚瑜伽母一面二臂，右手拿着人头骨做的鼓，在空中晃动，表示要唤醒众生无明愚痴的睡
眠；左手握着弯刀，放在腰际，表示要断除众生的贪嗔痴三毒。金刚瑜伽母的身体是红色的，双足站立，右脚稍微抬起一点点，像要起舞的姿态（和古萨里修法中的金刚亥母的姿态不一样，那里的金刚

亥母腿和脚都抬起来了）。金刚瑜伽母赤裸的身上装饰着各种各样的花束，头上佩戴着人头骨做成的装饰品，三只眼睛注视虚空。
我们要观想的金刚瑜伽母的表情不是完全寂静的，也不完全是忿怒的，而是寂静中略带忿怒。
自己体内中央的位置有一条中脉，从肚脐下面四指一直到头顶梵净穴的位置。
中脉有四个特点：
第一，它是深蓝色的，表示法身恒常不变。法身也是我们的本性。我们第一代上师法身普贤
王如来的身体也是深蓝色的。
第二，整个中脉特别薄，比气球还薄。这表示习气薄弱，习气障不是很重。
第三，中脉特别明亮，表示能遣除无明黑暗。
第四，它特别端直，从脐下四指处一直到头顶梵净穴，没有丝毫的偏斜和弯曲，特别平直，
表示不入邪道和劣道。
中脉下面完全封闭，没有丝毫的漏洞，表示封闭了三恶趣和轮回之门；上端完全开通，没有
一点点遮盖，表示打开了三善趣和解脱之门；中脉的中间位置有一个节，节上有一个淡绿色的风团明点（气）。风团上有一个红色的“舍”字，这是觉性自心的所依根本，代表自己的心识，也可以说是明点。这里也有气脉明点的修法。
观想在自己头顶一肘高的位置，有西方极乐世界的教主无量光佛（阿弥陀佛），形象为阿弥
陀佛，其本体是自己的根本上师，阿弥陀佛和自己的上师是一体的。
在自己的头顶上有一宝座，宝座上有一莲花座，莲花座上有日垫，日垫上有月垫，月垫上坐
着阿弥陀佛。阿弥陀佛一面二臂，身是红色，双手持钵，结定印，钵里装着智慧甘露。阿弥陀佛的穿戴是化身梵净行的装束：三法衣，头顶上有顶髻，双足有轮宝。具足三十二妙相、八十随好。
阿弥陀佛的右边是观世音菩萨，身体洁白，一面四臂，第一双手合十在胸前，第二双手的右
手拿着水晶念珠，左手拿着白莲花柄端；阿弥陀佛的左边是金刚手菩萨，显宗叫大势至菩萨。金刚手菩萨身蓝色，双手拿着金刚杵和金刚铃在胸前交叠着。这是西方三圣。能这样观出来是最好的，如果从来没看过，观想困难，也可以观显宗的西方三圣。
然后开始念诵仪轨。这时要边念边观想，观想自己为金刚瑜伽母，所在的地方为西方极乐世
界清净刹土，头顶上方有西方三圣、诸佛菩萨，以及历代传承上师们。这都是我们祈祷的对境，我们要祈求上师、阿弥陀佛加持。首先要观得清清楚楚，然后再念诵仪轨，开始修破瓦法。最起码要修七

天。在大圆满网站里有仪轨，大家可以去查看。
修破瓦法也要先皈依、发心，然后修上师瑜伽。这里面有完整的上师瑜伽的修法，先观想、
祈祷上师，然后再念破瓦法的仪轨。第一遍我给大家念藏文，大家听着就可以了；第二遍念汉文，你们跟着我念，以后按照这个去修。
修破瓦法时，不要坐在沙发上、椅子上或凳子上，要坐在床上或地上，必须要静静地
坐着，一定要全身放松，在紧张的状态下无法修持。

破瓦法（四）

今天修习的主要内容是往生法（破瓦法）的仪轨。先观想然后念仪轨。如果不太熟悉，可以先观想，观清楚以后再念仪轨；如果比较熟悉，可以边念仪轨边观想。
破瓦法的仪轨有很多种，在这里我们用的是龙钦宁提派传承下来的仪轨：

诶玛吙
自现任运清净无边刹 圆满庄严西方极乐土
自身观为金刚瑜伽母 一面二臂红亮持刀盖（托巴）
双足舞式三目视虚空 体内中央之中脉
粗细犹如竹箭许 具有空净光之管
上端开于梵净穴 下端关闭于脐下
心间阻断之节上 淡绿风团明点中
明观自心红舍字 头顶一肘之上方
明观佛陀无量光 具足相好圆满身

这是仪轨的内容，需要观想。然后诚心诚意、猛烈地祈祷上师阿弥陀佛，念“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”，三遍或七遍都可以。然后再念“南无阿弥陀佛”二十一遍。恭敬地顶礼、真心地皈依世尊阿弥陀佛，把自己的身口意供养给上师阿弥陀佛和诸佛菩萨。再接着念祈请文：

诶玛吙
境为自现了义密严刹 百倍信心彩虹萦绕中
皈处总集根本之上师 身非庸俗而为清澈身
吉祥无量光佛本体住 当以强烈敬信而祈祷
现前往生圣道祈加持 趣入密严刹土祈加持
愿获法身法界之佛地

整个祈请文先念三遍，接下来后四句再念三遍，然后最后一句再念三遍。边念祈请文，边诚
心祈请加持：临终时能往生到西方极乐世界。
然后默念五遍“舍”字。在书里没有说默念，但是我的上师讲过，在念的时候不出声，要默念。这时心里观想：中脉里的风团推动红色的“舍”字，一直推到头顶梵净穴。这时猛厉地叫一声“吼”，同时观想红色的“舍”字飞到阿弥陀佛的心间。这时观想自己的心和阿弥陀佛的智慧融为一体。 “吼”叫三遍、七遍、二十一遍都行。书里写二十一遍，但是我们在藏地时也有叫三遍的。在其他的传承里，红色的“舍”字有升起再落下的过程，念“吼”的时候，红色的“舍”字往上飞，念“嘎”的时候落下来。但是在宁提派的传承里，华智仁波切写得清清楚楚，只有升起的过程，没有落下的过程，就是往上飞——飞到阿弥陀佛的心间。每叫一次“吼”，观想自己的心识— — 红色的“舍”字，从自己的心间飞到阿弥陀佛的心间一次。这是先观想，然后念佛号“阿弥陀佛”，再念祈祷文，念“舍”字，再叫“吼”。这是一个完
整的修破瓦法的过程。
接下来还有两个破瓦法的仪轨：一个是竹钦派传下来的，一个是白玉派传下来的。这两个仪
轨我们也可以念，可以修。华智仁波切的上师晋美伽耶尼格（无畏如来芽）也有这三个传承，他将这三个破瓦法的仪轨传承都传给了华智仁波切。华智仁波切接着往下传，所以我们也有这三个传承。竹钦派、白玉派传下来的仪轨与宁提派的仪轨前后都一样，只有祈请文不一样。最后，修法即将结束时，要叫五声“啪的”，同时把自己的心安住于佛的五种圆满智慧中，在
离戏实相的境界中入定，静坐一会儿；念头又起来的时候观想：佛菩萨、传承上师们都融入西方三圣体内，观世音菩萨、金刚手菩萨融入阿弥陀佛体内，阿弥陀佛融入自己的体内，自己立刻变成了无量寿佛。无量寿佛一面二臂，身体呈深红色，穿着圆满报身佛的十三种服饰，双足以金刚跏趺坐安坐，

双手以定印托着充满圆满智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口以如意树严饰。
然后念长寿佛祈祷文，接下来边观想边念长寿佛心咒，再念麦彭仁波切极乐愿文、回向和发
愿仪轨，这样就结束了。
这是整个修法的过程和观想的内容。我先给你们念一遍仪轨，也可以说把这个传承传给你们。
我念藏文仪轨你们很难听懂、很难理解，但只要静静地坐着，身口意完全放松下来，真心祈祷上师三宝，祈祷西方三圣、诸佛菩萨，你们也能得到传承上师的加持，得到西方三圣的加持，得到诸佛菩萨的加持。
（上师念藏文仪轨）
（附后）。
然后我们一起念汉文的仪轨，要边念边观想，这次一定要学会，最好能修成。如果你能认真
精进，在七天的时间里肯定能修成，到时候看看有没有成就三想破瓦法的征相：头痛、头顶发痒、发胀、淌黄水、出现小洞，感觉头顶好像打开了。如果在这七天之内没有出现征相，没有修成，先学会了也可以，以后再修。
无论修何种法，都要有前行、正行、后行。我们现在修的破瓦法的仪轨，从皈依到发愿都非
常完整。首先要皈依上师三宝，然后发心，修上师瑜伽，再修破瓦法正行。皈依和发心的仪轨有很多种，在这里用的是请法偈里的皈依和发心仪轨，内容既熟悉又简单，非常方便。现在很多人有疑问：“破瓦法这么殊胜，仪轨是否应该念藏文？”不要这样想。关键是心，心
诚就行。念汉文是为了方便。很多上师都要求念藏文，但是念藏文怕大家不明白含义，只念诵词句也没有多大意义。佛经都是由梵文翻译过来的，我们念的藏文也是由梵文翻译过来的，所以念汉文也一样。只要诚心祈祷，一样能得到加持。

一、皈依、发心（三遍）
诸佛正法贤圣三宝尊 从今直至菩提永皈依
我以所修施等诸资粮 为利有情故愿大觉成

二、四无量心（一遍）
愿诸众生永具安乐及安乐因

愿诸众生永离众苦及众苦因
愿诸众生永具无苦之乐我心怡悦
愿诸众生远离贪嗔之心住平等舍

三、金刚七句祈祷文（三遍）
吽
欧坚耶杰呢向灿 巴玛给萨东波拉雅灿巧格欧哲尼 巴玛炯内义色札
括德喀卓芒布果 且杰吉色达哲杰
辛吉洛协夏色所 格热巴玛色德吽

四、莲师心咒（随意念）
嗡啊吽 班匝格热巴玛色德吽

五、传承上师祈祷文
祈祷法身普贤如来王 祈祷报身金刚萨垛尊祈祷化身极喜金刚尊 祈祷上师文殊友
祈祷上师西日桑哈 祈祷上师加纳思扎祈祷上师布玛莫扎 祈祷上师莲花生大士祈祷上师赤松德藏 祈祷上师贝若扎纳祈祷上师益西措嘉 祈祷上师无垢光尊者祈祷上师持明无畏洲 祈祷上师无畏如来芽祈祷上师华智仁波切 祈祷上师蒋扬钦哲汪波祈祷上师麦彭仁波切 祈祷上师晋美彭措法王

六、法王祈祷文
晋美作恰尊比得拉旺 彭措拉巴森杰云丹作华伊潘迪炯内仁波切 珍巧华丹拉玛所瓦得

七、上师祈祷文
舍
欧门秋吉央吉颇庄得 地森桑吉根吉欧我涅让信秋格欧森敦占比 扎伊拉玛切拉所瓦德

八、受四灌顶
上师三轮所现三种字 依次放光三光入三轮三光同时入于三轮处 获得四种灌顶除四障成为修习四道之法器 最后上师融入我合一亲见离识之法身面目 愿藉此善功德我速得
证悟成就莲花生上师 一切有情众生皆不遗
悉皆安置于莲师果位

九、大圆满龙钦心髓往生法
诶玛吙
自现任运清净无边刹 圆满庄严西方极乐土自身观为金刚瑜伽母（若给别人念，“自身”念为“他身”或“你身”并观想）一面二臂红亮持刀盖（托巴）
双足舞式三目视虚空 体内中央之中脉
粗细犹如竹箭许 具有空净光之管
上端开于梵净穴 下端关闭于脐下
心间阻断之节上 淡绿风团明点中明观自心红舍字（给别人念，“自心”改为“他心”）
头顶一肘之上方
明观佛陀无量光 具足相好圆满身

十、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥

陀佛”代替）

诶玛吙
境为自现了义密严刹 百倍信心彩虹萦绕中
皈处总集根本之上师 身非庸俗而为清澈身
吉祥无量光佛本体住 当以强烈敬信而祈祷
现前往生圣道祈加持 趣入密严刹土祈加持
愿获法身法界之佛地
（念三遍，三遍结束后，再念三遍最后四句，最后一句要再念三遍）默念“舍”字五遍（每念一遍时，观想红色的“舍”字提升一次，念到第五遍时，观想红色的 “舍”字提升到梵净穴。）

吼 吼 吼（念三遍，每念一遍时，观想红色的“舍”字由梵净穴飞到头顶上的阿弥陀佛心
间一次。）

十一、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

顶礼佛陀无量光 祈祷邬金莲花生
大恩根本师悲摄 根本传承师引道
加持修成往生法 依此捷径趋空刹
吾等从此命终时 加持速生极乐刹(最后一句念三遍)

默念“舍”字五遍（每念一遍时，观想红色的“舍”字提升一次，念到第五遍时，观想红色的 “舍”字提升到梵净穴。）

吼 吼 吼（念三遍，每念一遍时，观想红色的“舍”字由梵净穴飞到头顶上的阿弥陀佛心
间一次。）

十二、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

诶玛吙
极其稀有怙主无量光 大悲观音大力金刚手
我等专心致志而祈祷 修成往生深道祈加持
我等一旦出现死亡时（自己修持时念）
现已趣至后世之亡者（给他人念）
加持神识往生极乐刹（最后一句再念三遍）

默念“舍”字五遍（每念一遍时，观想红色的“舍”字提升一次，念到第五遍时，观想红色的
“舍”字提升到梵净穴。）

吼 吼 吼（念三遍，每念一遍时，观想红色的“舍”字由梵净穴飞到头顶上的阿弥陀佛心
间一次。）
啪的……（念五遍，把自己的心安住于佛圆满的五种智慧当中，在离戏实相的境界中入定，
静坐一会儿。）

十三、长寿佛修法仪轨
救度众生主尊无量寿 遣除一切非时死亡尊
无依而苦众生所依怙 至诚祈祷世尊长寿佛

十四、长寿咒（如自己修时念越多越好；给他人助念时不念。）
嗡 阿玛ra纳则万德耶 唆哈（随意念）

显现非时死亡征相时 立时明见世尊长寿佛
即刻遣除死亡之魔力 并得无死持明之果位

（自己平时修破瓦法时，最好修长寿修法仪轨；平时也可以按照此仪轨修长寿佛。）

十五、回向偈
此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度苦海诸有情

十六、麦彭仁波切极乐愿文
导师无量光垂念 如您所发菩提心
我发无上胜觉心 所造一切诸善根西方极乐刹土中 生于胜王汝之前一切广大佛子行 为欲圆满而回向
此生命终于净土 刹那化生极乐界
导师弥陀授记已 圆熟净德愿究竟
祈祷如来无量光 我发无上菩提心
一切善根皆回向 成就往生祈加持

十七、成就所愿誓言
以佛所获三身之加持 法性不变真谛之加持
僧众不退意乐之加持 如是回向发愿悉成就

十八、成就所愿咒
达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶唆哈

十九、莲师心咒
嗡啊吽 班匝格热巴玛色德吽

我们现在念的是汉文，这样能明白仪轨的含义，边念边观想，才有效果，才能修成。只听上
师念诵也不行，自己也要念。主要是诚心诚意，这点特别重要。

现在我们只有七天的时间，在这七天内最好不间断地修破瓦法，白天或晚上都可以修。在百
日共修期间，要求每天至少观修两个小时。
按照这个仪轨好好学，好好修，在这七天的时间里，若是有了往生的把握，是非常有意义、
特别让人高兴的事！所以一定要珍惜，不要胡思乱想。破瓦法在修炼的时候和运用的时候不一样，修炼是修炼，运用是运用，是两回事。活着的时候修，临终时才可以用。如果活着的时候没有修，临终时怎么运用呢？
有的书里写得也不是特别清楚，容易让人产生误会。尤其是在汉地，很多居士对佛法理解得
很好，但对密法理解得不是特别深。由于你们接触密法的时间短，机会少，更没有上师的指导，只是自己看看书，在网站上查查资料，听听光盘，不可能理解密法。
我们在藏地，需要学习、修行很多年，才能明白一点点的佛理，不是随随便便就能明白的。
藏地的大部分人也不了解藏传佛教，不懂藏传佛教的含义，尤其是密法，很深、很难懂。到喇荣五明佛学院学习过的人有二十多万，其中考上堪布的也只有几百人，所以不是谁都能明白、理解这些的。现在是末法时期，有些人特别喜欢不懂装懂，到处乱说，给很多修行人造成了障碍。这都不
是好事！自己认真学，老实修，修成了破瓦法以后，半个月或者一个月修一次，不长期间断就行，临终的时候就能运用破瓦法往生西方极乐世界了，多好啊！
莲花生大士说：“通过修持能往生、能解脱的法谁都有；不通过修持能往生、能解脱的法，只有我有。”“七天之内若是能认真精进，就能修成往生法。”
我们能遇到这个法是多么殊胜的缘分啊！大家一定要抓住机会，要珍惜，不要胡思乱想，否
则会给自己的修行与成就造成障碍。如果总怀疑，永远都不可能解脱，不可能成就。重要的是心，一心一意、诚心诚意、认真老实、不欺骗自己才能成就。现在有些人就喜欢欺骗自己，自以为很有知识、很有智慧，实际上没有！
修行上有没有进步，就看自己的性格有没有变化。如果相续中的慈悲心、菩提心增长了，对
上师三宝真有坚定不移的信心了，才是真正有修行；反之就是没有修行、没有成就、没有智慧。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

附：藏文仪轨

唉玛吙
让囊恨哲大巴绕加扬 够巴绕奏得瓦坚戒扬恙涅月利多吉那久玛 呀戒夏逆玛萨这托怎呀逆斗达现色那卡则
得叶空为匝哦玛 哦诧大涅匝巴拉
洞桑怄戒哦革坚 呀内仓哦内色哈
玛内得怄苏巴叶 酿嘎策记加波荡
龙革特泪江杰为 热巴舍叶玛波萨
谢哦彻刚匝戒荡 桑吉囊瓦踏意讷参慧奏波彭波萨
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄

救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏

擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄

唉玛吙
内恙囊敦戒怄门那 叶达杰加革彻波龙加根地匝为喇嘛讷 革踏玛玛因荡莫利花桑吉囊特怄哦月 叶木给洞为索瓦得拉破瓦炯瓦辛记漏 内怄慢昼巴辛记漏扬秋给加萨怎巴秀

唉玛吙
内恙囊敦戒怄门那 叶达杰加革彻波龙加根地匝为喇嘛讷 革踏玛玛因荡莫利花桑吉囊特怄哦月 叶木给洞为索瓦得拉破瓦炯瓦辛记漏 内怄慢昼巴辛记漏扬秋给加萨怎巴秀

唉玛吙
内恙囊敦戒怄门那 叶达杰加革彻波龙加根地匝为喇嘛讷 革踏玛玛因荡莫利花桑吉囊特怄哦月 叶木给洞为索瓦得
拉破瓦炯瓦辛记漏 内怄慢昼巴辛记漏
扬秋给加萨怎巴秀
叶木给洞为索瓦得 拉破瓦炯瓦辛记漏
内怄慢昼巴辛记漏 扬秋给加萨怎巴秀
叶木给洞为索瓦得 拉破瓦炯瓦辛记漏

192

内怄慢昼巴辛记漏 扬秋给加萨怎巴秀叶木给洞为索瓦得 拉破瓦炯瓦辛记漏内怄慢昼巴辛记漏 扬秋给加萨怎巴秀扬秋给加萨怎巴秀
扬秋给加萨怎巴秀
扬秋给加萨怎巴秀

吼 吼 吼

救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄

唉玛吙
桑吉怄花美拉夏擦漏 怄坚班玛炯内拉索瓦得珍亲匝哦喇咪特记宗 匝瓦杰波喇咪拉那中匝拉破瓦炯瓦辛记漏 涅拉破为卡秀昼巴辛记漏大瘦的内才破杰玛踏 得瓦坚德吉瓦辛记漏得瓦坚德吉瓦辛记漏
得瓦坚德吉瓦辛记漏
得瓦坚德吉瓦辛记漏、
吼 吼 吼

救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
漏秋斗加色切怄

唉玛吙
辛德怄擦怄花美滚荡 特吉亲波夏斗特亲透大瘦渍戒叶记索瓦得 则拉破瓦炯瓦辛记漏大瘦那叶切为地雄才 那西得亲破瓦辛记漏那西得亲破瓦辛记漏
那西得亲破瓦辛记漏
那西得亲破瓦辛记漏

吼 吼 吼
啪的啪的啪的啪的 啪的

破瓦法（五）

今天我们继续学修三想破瓦法。破瓦法有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、三想破瓦
法和超度破瓦法五种，这次我们要修习的是三想破瓦法。
法身破瓦法是到临终中阴时能够往生的一种方法，报身破瓦法是到法性中阴时能够往生的一
种方法，化身破瓦法是到轮回（转世）中阴时能够往生的一种方法，三想破瓦法是到临终时，即快到死位中阴、临终中阴时能够往生的一种方法。
我们都是学佛修行的人，如果今生没有成就之前就死了，靠三想破瓦法，也能使自己的神识
往生到西方极乐世界，在西方极乐世界继续修行，最后也能成佛。三想破瓦法特别殊胜，如果能在这七天之内修成是最好的；如果没有修成，先打好基础也行，以后接着修。
我用藏文给大家念仪轨时，大家一定要全身放松，静静地坐着，不用做别的事情，只要诚心
诚意地祈祷上师三宝、祈祷阿弥陀佛，就能得到上师、阿弥陀佛的加持。有没有感应，有没有成就，完全靠自己。如果自己有信心，肯定有感应，肯定有成就；如果没有信心，就不会有任何感应，也不会有任何成就。

不管什么时候，都要靠他力和自力。他力就是佛和上师的力量。上师三宝的力量和自己的力
量合在一起，才会有感应、才会有成就。如果只靠上师三宝的力量就能够得到感应、得到成就，轮回肯定早就空了，众生肯定早就都解脱了、成佛了。
信心有多大，加持有多大；信心有多大，感应有多大；信心有多大，成就有多大。完全靠信
心！诚心诚意地祈祷上师三宝，一定能解脱，一定能成就。
这是往生破瓦法藏文的仪轨，我已经给你们念完了，接着我们共同来修。都一定要好好地学、
好好地修，有没有感应、有没有成就完全靠自己。昨天是第一天，我们这里很多人已经有成就的征相了。这就是人和人的根基不同，福报不同。有的人昨天和今天修了一次、两次就有感应，出现征相了，也许有的人明天会有感应，有的人到了七天还没有感应，还没有成就的瑞相、征相。这都是个人的问题。
大家以前都没有学过，也没有修过，对仪轨都不熟悉，没关系，慢慢来，慢慢就熟悉了，相
信自己！对自己有信心，对上师三宝有信心的人，一定能修成！有信心的人才能成就，有信心的人才能得到，没有信心就得不到任何的加持，得不到任何的东西。我们来一起念《大圆满龙钦心髓往生法》。
（仪轨略）

破瓦法（六）

我们今天继续学修三想破瓦法。修三想破瓦法主要有三个关键的地方：观想中脉；观想代表自己神识的红色“舍”字；观想去处是阿弥陀佛的西方极乐世界。
观想的内容不复杂，很简单。将自己所在的地方观想为西方极乐世界，这个不用观得很仔细，
因为你也不知道西方极乐世界究竟是什么样子，只要在心里认为自己所在的地方是西方极乐世界就可以了。
将自己观想为金刚瑜伽母的时候，也不要太较劲、太执着，心里想自己是金刚瑜伽母就行。
刚开始的时候看图像特别重要，要看比较标准、清晰的图像。法本里面有，可以仔细看看，慢慢就能观出来了，能大概地观出来就行。
将上师观想为无量光佛——阿弥陀佛，观想时也是看图像。如果观不出密宗的阿弥陀佛的

形象，观显宗的西方三圣的形象也行。
把自己所在的地方观想为西方极乐世界，把自己观想为金刚瑜伽母，把上师观想为无量光佛
— — 阿弥陀佛。密宗里的修法都是这样的，要将一切观为清净、圆满。在五种圆满的基础上才可以修密法，然后再修生起次第、圆满次第和大圆满。不是将不清净的东西观为清净，将不圆满的东西观为圆满，而一切本来就是清净、圆满的。如果你认识到了，并且证得了这个道理，这叫证悟、开悟；如果还没有证悟到，你也要相信这个道理，只要相信就行。
观想自己为金刚瑜伽母时，体内中央的位置有一条脉，这条脉叫中脉。其他的不用多想。
刚接触破瓦法，对破瓦法不太熟悉的人应该先学观想，观清楚后再念仪轨，念时最好边念边
观想。熟悉了以后就可以直接念仪轨、边念边观想了。不要太执着，念到哪里就观想到哪里，念诵的仪轨和观想的内容是个完整的过程。
我们现在修的仪轨里有三个传承：宁提派、竹钦派和白玉派。除了中间的祈请文，这三个传
承前后观想都一样。
中间默念“舍”字时，观想绿色的风团向上推动红色的“舍”字，最后推到头顶梵净穴的位置时叫“吼”；每叫一遍“吼”，“舍”字就飞到阿弥陀佛心间一次。叫“吼”的时候，观想自己的心已经跟阿弥陀佛的心与智慧融为一体了。最后叫五个“啪的”，进一步把自己的心完全安住于佛的五种圆满智慧当中，表示不退转，更深一步地安住、融入。
最后，在这个境界中静坐一会儿；念头又起来的时候，观想诸佛菩萨、传承上师们都融入西
方三圣的体内，观世音菩萨和金刚手菩萨融入阿弥陀佛体内，阿弥陀佛融入自己的体内。这时，自己立刻变为长寿佛——无量寿佛，然后再念长寿佛心咒。
我念藏文仪轨时，你们不知道内容，不用观想那么多，主要是祈祷：一心一意、虔诚猛烈地
祈祷上师三宝，阿弥陀佛，祈请加持。这样才能得到加持、得到感应，才能获得成就。
（上师念藏文仪轨）
在这里，又简单地讲解了观想的内容及过程。念汉文仪轨观想时，身口意三门要完全放松下
来，要慢慢地、轻松地、自在地观，念到哪里观到哪里。刚开始观不清楚也没关系，只要心诚就行。很多人有感觉，也有感应，有的人没有，但也不要着急。你们特意去找感觉时，根本找不到，在放松、自在的状态下才能找到感觉，才能得到成就。慢慢来，主要是放松。
（上师念汉文仪轨）

我们修学破瓦法才两天，很多人就有感应，就有成就的征相了。其他的修法没有这么
快，而破瓦法确实是这么快，是条捷径，这就是破瓦法的殊胜之处。如果你精进、认真修学，在七天之内一定能修成。都好好学，好好修，一定要珍惜，一定要坚持下去！

破瓦法（七）

我们现在修的往生法（破瓦法）特别殊胜，是解脱、成佛最捷径的路，没有比破瓦法更简单、
更容易的方法了。这是特别殊胜的缘分，相当难得的机会！所以大家一定要珍惜，一定要高度重视，一定要学会破瓦法，修成破瓦法！
破瓦法是最殊胜的。莲师曾经说过：“能够修持破瓦法的人，无论他的罪业有多深多重，即使是天天杀比丘、比丘尼，犯无间罪的人，也能往生，也能解脱成佛。”这是破瓦法的特点。莲花生大士还说过：“通过修行能解脱、成佛的方法谁都有，不通过修行能解脱、成佛的方法只有我有。” 这也是破瓦法的特点。
修持破瓦法的人一定能解脱，一定能成佛，而学修破瓦法唯一的条件是信心——对破瓦法、
对上师、对自己有信心。这三个信心有了，才是合格的修破瓦法的人，否则就不适合修持破瓦法，即使修了，也不可能成就。
有的人对上师、对破瓦法有信心，但是对自己没信心，这样的人不会有成就。有的人很早就遇到了破瓦法，但是没有学修，没有珍惜；有的人对破瓦法、对上师、对自己的信心不是很具足— — 这都是下等根基的人。遇到了破瓦法，想学修、敢学修的人，才是上等根基的人。有的人虽然看了很多书，懂了很多道理，但信心不足。总是怀疑——怀疑破瓦法、怀疑上
师是否有这么大的力量与功德，然后觉得自己罪业、烦恼、习气深重，怀疑自己修不成。其实不用怀疑，年龄大、没有文化、没有时间、罪业深重，都不是障碍，关键是信心。只要有信心，有真诚心，一定能修成破瓦法！这样往生就有把握了，这是主要的。
如果活着的时候没有学修，没有练成，临终的时候也很难想起来，很难做到。所以平时就要
下功夫，临终时才能往生到西方极乐世界。修的时候不会有危险，和用的时候不一样。现在有的人把修炼和运用混在一起了，给自己制造违缘和障碍，所以到现在还没有修成破瓦法。你已经遇到了这个法了，但是没有学修，临终时是不会有帮助的。都要具足信心，信心特别重要。一定要发心发愿：为

众生解脱，为众生成佛！
你发心为众生学佛，发愿为众生成佛，这是对上师三宝最大的供养，也是对父母众生最大的
布施。供养、布施有很多种，但是法供养、法布施最圆满、最殊胜。对上师三宝，你可以没有别的供养，但是不能没有法供养；对父母众生，你可以没有别的布施，但是不能没有法布施。否则即使学修了，也是白学白修，不会解脱、成就。
一定要在这次学会破瓦法，修成破瓦法。如果你在七天内没有学成，但得到了传承，学会了
方法，以后可以接着修，也一样能修成。修破瓦法的时候身心一定要保持适度，不要太松，也不要太紧，在特别自然的状态中才能感应，才能证得破瓦法的境界。身口意三门完全放松下来，再接破瓦法的传承，然后再修破瓦法才能有感应，才能成就，才能证得。
在任何时候修法都一样，不能特意去找感觉，越找感觉越找不到。在特别自然、放松的状态
下才会找到感觉。这也特别重要。
（上师念藏文仪轨）
我们这些小组，包括大圆满法UC房间，也属于道场，都特别清净。我和我的上师之间没有
任何矛盾，也特别清净。我对上师有具足的信心，我的上师对自己的上师也有具足的信心，所以这个传承一直非常清净，没有任何染污。我和这些道场负责人与房间服务人员说过，人数不重要，重要的是清净。金刚兄弟姐妹之间、同修道友之间不能有任何矛盾，不能有不好的想法和看法。如果有了，要立刻忏悔。经常在一起，互相之间难免会产生误会，也会产生矛盾，但是没有事，立刻忏悔就行，在心里不能有任何痕迹，否则修行的根本就没有了。即使继续学修，也是白念白修，你要远远地离开道场，否则还会对别人有影响，会造成障碍，对自己没有好处，对大家也没有好处。
我们的道场特别清净，传承也特别清净，我们这些金刚道友之间相处和谐，也很清净，这是
我们的一个特点。在喇荣五明佛学院，法王如意宝也经常说这个问题，就是提醒大家要团结和睦，不要有其他乱七八糟的事情。虽然我们的道场规模很小，但数量不重要，重要的是质量。哪怕是一两个众生能解脱成佛，也有意义。
有些人自心不清净，对法、对上师、对金刚道友们没有信心，总是到道场、到网络讲
堂捣乱，这种人都是魔，这种人最好不要参与，对自己没有好处。每一个道场，包括我们的网络共修讲堂，都有很多护法护持。如果到道场捣乱，对上师没有信心，对法没有信心，对金刚道友们没有信心，就会受到护法的惩罚。有这个必要吗？对自己的今生不会有好处，来世也不会有好处。今生在生活上、工作上、身体上肯定会有很多障碍，身体不好，家庭不好，工作也不好；来世就更不用说了，

都是同一个下场。

破瓦法（八）

我们今天学习的也是破瓦法。破瓦法非常殊胜，大家一定要好好学修。在我们共修的这几天
里，能修成是最好的，最起码也要学会。
抓紧时间！寿命是无常的，死期是不定的，什么时候死谁也说不清。很多人肯定没有今天会
死的准备，但人的生命就在呼吸之间，一口气吸进来，呼不出去了，或者呼出去、吸不进来了，就死了。死是最简单、最容易的一件事情，为什么不做准备呢？我们天天讲六道轮回都是痛苦，一处也没有安乐，以后再也不能流转轮回了。我们已经得到了这么殊胜的法门，怎么还不抓紧时间修持，等什么呢？
修行不能等待，只有通过不断的修持才能做到；如果你不修不练，临终的时候很难想起来，
很难做到！现在我们身体好好的，在特别柔软的床上安睡，突然做恶梦了，那时应该忆念上师和佛菩萨，但是你想起来了吗？手忙脚乱的，痛苦、着急得不知道怎样好，枕头都哭湿了，吓得全身都是汗，也没能忆念起上师三宝。到临终的时候，四大分散那种极大难忍的痛苦，不是你平时做恶梦能比的。临终的时候更迷乱、更痛苦，你能想得到上师三宝吗？
“带业往生”说起来简单，但到临终的时候不可能想起阿弥陀佛和西方极乐世界，不可能放下一切！如果那时你能放下了，一心一意忆念“阿弥陀佛”求往生，你就能解脱，就能往生到西方极乐世界。但是很难！当你知道自己将要在这个世界消失，家庭、儿女、金钱、财产等一切都要舍弃，什么也带不走的时候，你根本放不下！一边被巨大的病苦折磨，一边牵挂世间的琐事，根本想不到佛，想不到西方极乐世界。如果想不到就无法往生，无法解脱。因此，我们唯一要做的，就是在活着的时候抓紧时间学修，这样到临终的时候才不会害怕，才能想起来上师三宝，才有往生的把握。
遇见了这么殊胜的法，如果不抓紧时间学修，就这样等着、等着。等到老、等到死，会后悔的！我已经告诉你了，八万四千法门中，不通过修行能成就的方法只有一个——往生法。但如果你认为还有比这个法更殊胜的法，那就没有办法了，那再去找吧。现在有这么殊胜的机缘都不珍惜，还指望学什么、修什么呢？还有比你更愚痴的人吗？说也没用，也不听，没办法。这就叫没有福报，没有善根，没有缘分！

解脱不难，成佛不难，难在不相信——不相信佛法，不相信上师，不相信自己。这就是你的业障、烦恼和习气！除此之外，没有什么可忏悔、可断除的。

仔细观察一下自己的相续，你已经学佛修行很多年了，对今生的解脱有把握吗？对临终往生有把握吗？对即身成佛有把握吗？如果没有把握，就不要再欺骗自己了，一定要把握好这次机会，要学会、修成破瓦法。以后如果有时间，八万四千法门都要学、都要修；如果没有时间，也没有关系，因为我们今生往生、解脱已经有把握了。多轻松，多自在啊！

这都是佛说的，我们都是佛弟子，我现在替佛把这些道理讲给你们，提醒你们抓紧时间，不要浪费时间、浪费生命。还在那边忙什么呢？天天匆匆忙忙、辛辛苦苦、昏昏沉沉，那么多烦恼、那么多痛苦，操心操的，三十岁头发就白了。忙得还不够啊？那没有办法，接着混，接着轮回吧！

人间的苦不算苦，地狱、饿鬼、旁生的痛苦，你能忍受了吗？佛说的三世因果、六道轮回的过患都是事实！善有善报，恶有恶报，不会有丝毫的差错。所以一定要珍惜这次解脱的机会。我们学修破瓦法已经好几天了，很多人还没有学会，没有修成。不要这样，一定要认真、精进，好好地学修。

我们修破瓦法用的三个仪轨都特别殊胜，都有不可思议的加持力。你们听的时候一定要将身口意三门完全放松，在特别自然的状态下接受传承，接受加持。能得到加持，就不可思议了！也不要特意去找感觉。有的人一修起来就去找感觉，没有找到感觉心里就懊恼、着急、上火。不要着急，没感觉就没感觉，把这个自然的状态保持下去，一定能找到感觉。

（上师念藏文仪轨）

我念汉文的仪轨，你们都能理解，这也是种方便。你们跟着我念时，念到哪里观想到哪里，心里不要想别的，只想仪轨的内容。只要你对破瓦法、对仪轨有信心，念汉文和念藏文都一样有加持；如果没有信心，就不会有任何加持。不要有那么多的怀疑，关键是信心。皈依、发心、上师瑜伽是破瓦法的前行修法；长寿佛祈祷文、长寿佛心咒、极乐愿文、回向文等是破瓦法后行的修法；中间是正行的修法，那个时候一定要把注意力放在观想的内容上。

（上师念汉文仪轨）

大家都学得很好，非常认真、精进。今生有修持破瓦法的缘分和机会，这说明你们是有大福报、大根基的人，今生一定能解脱。很多人根本不了解佛法，尤其不了解藏传佛教，说不能修三想破瓦法，神识出去了就回不来了；还有人怕修了对身体不好……这都是不可能的！我到汉地以后才听到这些说法，在藏地从来没有听说过。我们很小的时候就学、练，哪有这些事呢？这都是自己的烦恼、习气，不懂装懂，到处乱说；自己不修还影响、障碍别人学修。这种人永远也不可能解脱，

太可怜了！

破瓦法（九）

今天我们要学习的主要内容也是破瓦法。破瓦法特别殊胜，是通向解脱最捷径的路。通过修
持破瓦法，谁都可以在临终时往生净土。其他很多殊胜的法，一般人都学不了、修不成。破瓦法同其他的法不一样，即使刚学佛，刚皈依，刚入门，甚至罪孽深重的人，只要对破瓦法、对上师、对自己具足信心，也可以修，可以学，而且一定能学会，一定能修成。
每个人都需要学修破瓦法，所以我们一定要珍惜、重视，最好这次都能修成，最起码要学会
方法，以后再接着修。
（上师念藏文仪轨）
三想破瓦法主要观想三点：中脉、红色的“舍”字、往生西方极乐世界。我们念阿弥陀佛名号时，先念三遍长的顶礼句“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”，接着再念二十一遍“南无阿弥陀佛”，因为大家比较熟悉这些，这样效果会好一些。金刚七句祈祷文、莲师心咒、传承上师祈祷文、法王祈祷文、上师祈祷文、受四灌顶，这些都属于上师瑜伽的内容。从“大圆满龙钦心髓往生法”开始，是破瓦法的正行。
（上师念汉文仪轨）
我们讲过，破瓦法非常殊胜，非常不可思议。这些功德都是莲花生大士说的，大家一定要相
信。
除了信心，修破瓦法不需要其他条件。有人说需要灌顶，其实灌顶也是为了让你生起信心。
如果你对破瓦法、对上师、对自己没有信心，即使你以前接触过密法，得到过千万次的灌顶也没有用，你也不是合格的修破瓦法的人。这样的人即使学了，也不可能学会；即使修了，也不可能成就。如果对上师、对破瓦法不但没有信心，反而还有邪见，这样的人不允许参加破瓦法的学修。即使参加了也没有好处，反而还有害处，所以没有必要冒这个险。
如果以前没有接触过密法，也没有得到过灌顶，但是对破瓦法、对上师、对自己都有坚定的
信心：在上师的加持下，能修持这么好的法，我一定能学会，一定能修成。这样你就是合格的修破瓦法的人。这样你一定能学会，也一定能修成。如果对破瓦法、对上师、对自己也有一些信心，可信心不是特别具足，也可以学修。但是要逐渐地了解、熟悉这些，慢慢地培养信心，包括对自己的信心。

我给大家传破瓦法，没有其他的条件，只有这些。大家好好发心发愿：今生为众生一定要解
脱成佛！只有发大心、发大愿，才能实现心愿！其实解脱成佛是件很容易的事，一点也不难。所谓的 “难”是不相信，总持怀疑态度。依止上师的目的，就是有些事情自己能决定就自己决定，自己不能决定要请教上师。不要道听途说，给自己制造违缘障碍，这样会着魔的。一定要注意这些。
我希望大家，也可以说请求大家，下决心、做决定：虽然我们现在还没有解脱成佛，但我们
一定要在今生解脱成佛！很多人已经跟着我发心发愿了，有些人还没有发心发愿；但如果你们真要学修，就一定要发心发愿。
我们修学的主要内容是净土与大圆满法：一个是净土法——破瓦法，是临终往生的方法。另一个是大圆满法——即身成佛的方法。每个人对自己都要有最高的要求，就是修习大圆满法，让自己即身成佛；最起码也要修习破瓦法法临终往生。这也是我对大家的要求。
即身成佛唯一的方法就是无上光明大圆满法，如果你想即身成佛，就一定要修习大圆满法；
临终往生唯一的方法就是净土法，如果你想临终往生，就一定要修习净土法。即身成佛和临终往生是我们共同的愿望与目的。所以不要马马虎虎的，今天学这个，明天学那个，实际上什么也没学会；今天修这个，明天修那个，实际上什么也没修成。这也是虚度人生，荒废生命。
我们现在修习的净土与大圆满法，是今生解脱、成就的最佳方法。别的法虽然也好，但这两
个法对我们来说是最合适、最相应、最有利的。一定要下决心、做决定，好好地学习，好好地修持，不再欺骗自己。这样临终时都能往生，最好今生就能成佛。这多好啊！
有时候我也很高兴，因为周围的这些人变化太大了，进步太快了。我弘扬佛法也不是一件很
容易的事。我以前不会汉语，二零零三年才开始接触，而且学得也不是特别好，现在说汉语也不是很流利，但是我也利益了很多众生，帮助了很多众生。当然，这不是我的功德，你们对上师三宝有信心，这是最大的功德。
我汉语说得不太好，但是为什么还着急举办百日共修呢？因为很多人都想学佛修行，但是不
知道怎样学、怎样修；也想解脱成佛，但是不知道怎样才能解脱成佛。虽然以前也学习了佛法，但是没有系统地学；虽然也修持了佛法，但是没有按次第修。所以我特别急着教大家，怎样学修，怎样达到我们的愿望和目的。通过百日共修，很多人都有了修行的目标和方向，这是一件非常好的事情，说明举办百日共修非常有意义！
在百日共修期间每天做回向的时候，我都将讲法的功德回向给大家，回向给一切众生。

我自己不需要任何回报，也不要任何功德。只要能利益你们，能让你们解脱成佛就可以了。很多人学修得都非常好，都比我好，你们在这里也没有什么可学可修的，但这也是一种缘分。我的发心是清净的，你们也是诚心诚意的，这样一定能得到上师三宝的加持。上师三宝的加持是不可思议的，只有在上师三宝的加持下才能证得，才能成就、成佛。这些都特别重要。

破瓦法（十）

今天是我们学习破瓦法（往生法）的第十天，也是最后一天。前三天主要是学习，后七天主
要是修持。
修持破瓦法，别的都不重要，重要的是信心——对破瓦法、对上师、对自己的信心。我们
都是相信佛法的人，所以一定要相信破瓦法的功德，一定要相信上师三宝的加持力，一定要相信自己的本性是佛，相信自己也能成佛。其实每一个人都可以成佛，每一个人都可以做佛，这都不是很难。一定要培养对上师三宝的信心。如果信心具足了，一切就都有了；如果信心不具足，什么都
得不到。佛法和其他的学问不同，佛法是靠恭敬心和信心获得的。只要对佛法有一颗虔诚之心，有一颗坚定不移的信心，就能得到成就。年龄大、没有文化或者没有时间，都不是学佛的障碍。以前也有很多这样的公案，现在在藏地和汉地也有很多的成就者连字都不识，但是也开悟、证悟了。这是什么原因？因为他们是大根基——信心足。如果没有信心，即使学得再多，懂得再多，即使能背诵、讲解三藏十二部所有的经典，也没有用，佛法里讲的这些成就，一点也得不到。
所以，一定要培养信心，不要总是怀疑。你不是相信佛、相信上师、相信佛法吗？你既然信
佛了，皈依上师三宝了，还怀疑什么？有具足的信心，比什么都好。你真正得到了上师三宝的加持，才会知道“不可思议”的道理。虽然我们经常说“不可思议”，实际上你根本理解不了、接受不了这些，但这真的都是不可思议啊！对上师三宝有具足的信心，才能得到加持；在上师三宝的加持下，才能获得成就。
什么是上师的窍诀？如果对上师的信心具足了，那时一切都是窍诀，哪怕是上师瞪你一眼，
也是窍诀。那时开悟容易，成就、成佛都容易，而且是最容易的。如果对上师的信心不具足，即使上师天天给你灌顶，天天给你传讲大圆满法等殊胜的法要，也没有用，对你而言也不是窍诀。
这次参加破瓦法共修的人当中，有些人年龄大、没有文化，但是有征相，真成就了。有的人

成就的比破瓦法的成就还高；有的正好就是破瓦法的成就；有的还没有成就，但是也有感应了。这些都非常不可思议！参加共修的人中，有些人懂得多，有文化、有知识、有学问，但是到现在还没有出现征相，连相应的感应都没有。这是什么原因？就是信心不具足。但是也没关系，慢慢来，如果信心具足了，成佛就快了。
学修破瓦法，关键是对破瓦法、对上师、对自己有信心；但这不是件容易的事。如果没有信
心，一定要培养信心。我们学习佛法，研究佛法，修各种法门，消业积福，最终的目的，就是为了培养对上师三宝的信心，培养对自己的信心。
我们在念诵破瓦法时，要把自己的身口意完全放松下来，在自然的状态中祈请上师三宝，加
持自己临终时能往生。
在这七天的修持中，很多人有了成就的征相，大部分人都有了感应，都体验了破瓦法的功德
和力量，我也随喜各位的功德。你们对上师三宝有信心，尤其是对破瓦法有信心，这非常好。希望大家以后要不间断地修持破瓦法，自己修也行，跟着光盘修也行。这次出现成就征相的人，以后不要长期间断，一个星期、半个月修一次就行；现在还没有出现征相也没关系，慢慢来，这也需要过程。方法都学会了，传承也有了，可以接着修，有时间就修，一直修到出现征相了，才可以停止。一定要抓紧时间，精进认真地学修，这都是自己的事，不是别人的事。
征相有很多种，我们在前面也讲过，头顶发硬、发胀、变软，这都是征相，不一定是头顶出
现小洞、流黄水。传统上有插吉祥草的习惯，但是后来就不这样做了。我以前在藏地跟上师修破瓦法时，也没插过。有的人肯定开顶了，插也没问题；但有的人可能还没有，不太容易插进去。插吉祥草只是一种验证，没有太大的意义，关键是自己的感觉。现在很多人都感觉跟上师相应了，感觉见性了，还有人感觉头顶打开了，自己的心识出去了，这些都是征相。知道自己有这些感应就行，插不插吉祥草无所谓。
这次没有出现征相的人不能放松，应该更加努力地学修。最好不要等我劝你学修，你自己要
关心、重视自己的来世，考虑怎样了脱生死。这是大事，不是小事！我们修习正法的时候，要像饥饿的牦牛吃草一样，特别用心，前一口还没吃完，就急着吃下一口。我们都是渴望解脱成佛的人，但解脱成佛不是很容易的！所以一定要用功修行。现在很多人都不肯下决心，下功夫，这样永远都不可能成就。
“我没有时间，我年龄大了，我没有文化……”不要说这些。这都是借口！这是给自己的

修行、解脱、成就，制造最大的违缘和障碍。
以前我也曾经怀疑过，有的人一个字也不认识，没有学过什么，也没有念过什么，怎么能证
悟、开悟呢？我们研究五部大论的时候耍小聪明，但是后来我特别惭愧，不能那样想。关键是信心，如果有信心，怎么都行；如果没有信心，懂再多，再聪明，也没有用，不可能取得任何成就。我现在特别相信那些没有文化、年龄大的人能够取得成就，因为他们都有一颗虔诚的心，所以一切都包括了。参加百日共修，尤其是参加破瓦法共修的人当中，那些年龄大、没有文化的人，说自己的感
受和体会时，我是真的相信，你们也应该相信。他们当中肯定有取得成就的人，肯定有开悟、证悟的人；而有些人耍小聪明，认为自己看的书多，懂的多，总是疑神疑鬼的。“我修了这么多年，到过佛学院、寺院，依止过某位上师、某位法王，我却没有开悟证悟；他刚刚学佛修行，怎么可能这么容易就开悟证悟呢？”不要讲这些，这都是自己的问题。你总是东跑西颠，东学西学的，实际上什么也没学会，什么也没修成。他虽然刚进入佛门，刚接触佛法，但是没有那么多杂念，能一心一意地依止上师，精进认真地修学，所以开悟证悟了，这没有什么可嫉妒的。如果你不承认，不相信，那是你的嫉妒心、傲慢心。觉得自己是老居士，很聪明，很懂佛法的知识，一开口讲的都是一地、十地菩萨的境界，实际上都是鹦鹉学舌，什么也没有学会。佛经上的内容，即使你都能背下来，也没有用，因为你根本不懂其中的含义。
鹦鹉学舌时，你教它什么它就念什么。你教它说:“你好”，它也会说:“你好”，但是它根本不知道“你好”是什么意思；你教它说：“hello”，它也会说：“hello”；你教它说：“hel lo是你好的意思”，它也会说：“hello是你好的意思”，但是它根本没有明白是什么意思。所以别欺骗自己。
相信不可思议，相信上师三宝的加持不可思议。你只有相信了，才能体会得到。我现在特别
相信不可思议。一位没有文化、一个字也不识，八十多岁的老人，说自己有觉受，开悟证悟了。我真的相信，肯定有这样的。
怀疑是成就最大的障碍，不要制造障碍。你们这些居士都非常好，都特别虔诚，都是真心想
学想修，真心想解脱成佛的人。我为什么发心学汉语？因为我初到汉地时，根本没想到你们会这么虔诚。藏地的小活佛来汉地，大家一听说是活佛，都把他当作真正的活佛或佛来虔诚地恭敬、供养，让我特别感动。很多居士都是真心想解脱，想成就，想成佛的，但是不知道方法，不知道该怎样修、怎样做；对佛法的理解也不深，学佛修行特别盲目，没有什么结果和成就。所以我才发心学汉语，给大

家讲经说法。
我对你们这些居士很有信心，你们一定能解脱，能成佛。如果像你们这样虔诚的人不解脱，
不成佛，那什么样的人能解脱、成佛啊？有些居士现在的状况，和刚与我结缘时相比较，好像变成了一个人，性格、身体、家庭、工作等各个方面都变得特别好，这都是佛法的力量。我发心发愿讲经说法，是因为佛法的力量不可思议。无论是谁，只要学修了佛法，就能得到解脱，得到成就，得到真正的幸福和永恒的快乐。这是佛法的功德。
我特别崇敬佛法，特别愿意讲经说法，这是我的事业。我说过，我不要求人的数量，只要求
人的质量。哪怕有一两个人真正想学修，我也真心讲法、传法。如果是真心地想学修，当然人越多越好；如果不是真心想学想修，总是没事找事、捣乱、不团结，来了对自己没有好处，对大家也没有好处，人多了没有意义。国家崇尚团结，佛教崇尚团结，佛法里讲的也是团结，所以我们一定要团结和睦、和谐相处。
一个家庭有“和”，这个家庭就是个和睦的家庭；一个村子有“和”，这个村子就是个和乐的村子；一个国家有“和”，这个国家就是个和谐的国家；整个世界有“和”，这个世界就是和平的世界。
道场里为什么要有根本戒？就是为了团结和睦。如果到道场，不团结、不和睦，不会得到佛
法，不会得到加持；如果团结和睦了，肯定有加持，肯定能成就。我们的道场都特别清净，就是因为我们特别和睦。我严格地要求大家要团结和睦，不团结的人就不要到道场来。
每个道场都一样，没有团结就没有意义。因为如果不团结，就不可能有佛法，也不可能有任
何成就。现在很多寺院都没有和睦，总有一些人爱找事，这都是不清净的道场。团结、和睦的道场，才是真正清净的道场。团结和睦是佛法的核心。如果你做不到，就不要学修，不要参加了，对彼此都没有好处。
我们大圆满法UC房间，也不是一般的房间，而是一座网络道场，有很多善神护法的护持。
大家进房间时心里要观想：我进入了大圆满法的道场，就是进入了清净刹土，一定能得到上师三宝的加持和善神护法的帮助。我们不能只是进来看一看、玩一玩，浏览一下就走。如果没有信心，甚至还诽谤、捣乱，说长道短，挑三拣四，这样不但得不到加持，还会受到善神护法的惩罚，不会有好结果的。
房间的管理人员也要记住，一定要保持道场的团结和清净，如果有人捣乱，可以直接关麦。

这是我们自己发心建的的道场，我们有这个权力。如果是清净的人，越多越好，我们非常欢迎。这是我们共修的地方，是我们共同的家，进入我们的UC房间就是回家了。现在只是几个人当管理员，以后大家都可以发心当管理员，如果有什么事情了，大家都应该共同承担责任，照顾好自己的家人。有些人觉得自己不是管理员，发生了一些事情，只是在一边观看。这说明你的发心还没有到位。不能这样。要照顾、尊重周围的人，还要遵守国家的法律法规，这都是我们学佛人应该注意的地方。搞好团结，好好地学修，一定能成就。依止上师的目的就是一心一意、脚踏实地地跟上师修
到底，这是最关键的。对佛、对上师应该恭敬、供养的地方，我们一定要恭敬、供养。无论何时我们都要跟佛菩萨、上师善知识好好学修。
我们在社会上，肯定会遇到各种各样的对境，也肯定会遇到各种各样的人，不要在乎这些。上师法王如意宝留给我们的最后教言是：“既不要扰乱其他众生的心，也不要动摇自己的决心。” 这几天我们学习、修持了往生法（破瓦法），这是一种临终时往生西方极乐世界的方法，主
要靠阿弥陀佛的愿力与加持。在往生仪轨的后面，是长寿佛心咒。密宗里讲的长寿佛就是阿弥陀佛。修长寿佛的人今生能健康，能吉祥如意。阿弥陀佛是无量光佛、无量寿佛的意思。
今天在网络房间的人都是真正修行佛法的人，我给大家做长寿佛的灌顶。这次灌顶没有事先
通知，没有人知道，就靠缘分。谁能参加，谁就有缘分。接受灌顶时，要把自己的身口意三门完全放松下来，在非常自然的状态下接受长寿佛灌顶。
我今天给大家做长寿佛灌顶，也等于供养大家了。你们得到了长寿佛的灌顶，以后可以念长
寿佛心咒，最好是每天不间断地念，这样一定会有不可思议的加持，也一定能成就。往生法里有长寿佛的修法，你们也有了传承，一定要珍惜破瓦法，珍惜无量寿佛的修法。
我相信今天晚上参加法会的人，都是合格的接受此法的人，因为这里肯定有护法的安排。护
法有神通，知道谁是合格的弟子。我没有神通，不好观察，不知道真正合格、如法的弟子在哪里，是在身边还是在别处。但是每一个法门、每一个道场都有很多护法，他们会观察，会安排。这也是缘分，相信一切都是护法的安排，都是上师三宝的安排。一定要珍惜这个法，好好学修，以此报答上师三宝的恩德。
一切都很吉祥、很圆满，我们在法喜充满中，圆满结束了往生法（破瓦法）的修法。

关于往生法的开示

今天我们要学习的主要内容是往生破瓦法。破瓦法分好多种：有法身破瓦法、报身破瓦法、
化身破瓦法、三想破瓦法和超度破瓦法。我们现在所修的破瓦法叫三想破瓦法，此修法主要是通过中脉让自己的神识往生到西方极乐世界，让自己的心和阿弥陀佛的心相应，成为一体。我们现在修的破瓦法和其他的修法有所不同，即业障深重的人也可以修，也能成就；年纪比较大的人也可以学，也能成就。而且不需要通过勤修，很容易就能成就。这是三想破瓦法的特点，也是三想破瓦法独有的方便和殊胜之处。
其他的仪轨和法是业障比较轻的人，年纪、文化都比较适合的人才可以修，才可以成就的。
罪业深重的人通过这个方法，强制性地使他往生，让他成就。也可以叫做不修而成就之法。它的意思也不是不用修，只是相对来说这个法很方便、很快速、很容易就能成就，所以叫“不修而成就之法”。 “破瓦”就是神识超出、往生到西方极乐世界。其实就是让自己的心和阿弥陀佛的心相应，并成为一体。通过中脉，通过正见、正道回归当初，恢复并见到自己的本来面目，这是破瓦法真正的含义。无量光佛有胜义谛的无量光佛，也有世俗谛的无量光佛。我们现在看图像然后观想，感觉离
我们很远，在西方、在极乐世界，在十万亿国土之外，有个无量光佛、阿弥陀佛。这是世俗谛的无量光佛、阿弥陀佛。胜义谛的阿弥陀佛是自性、佛性、心性，这都是一个意思。
佛性就是我们的自性，我们的自性就是心性，就是心的性。所以我们要安住，要见性。回归
当初，现量自性，这就是真正的破瓦，是最究竟、最了义的破瓦。我们修破瓦的时候观中脉，通过念 “舍”字，淡绿色的风团往上推，这是方法，是窍诀。我们通过此方法、此窍诀要坚信、要明心、要回归当初。
破瓦真正最成功的状态就是现量佛性、自性、心性。成就破瓦法了，最低也是登地菩萨。也
就是说成就破瓦法的同时，你就是一地菩萨、登地菩萨了。所以说这个法非常殊胜！我们通过世俗谛的阿弥陀佛去认识、认知胜义谛的阿弥陀佛。
我们现在可以观想，可以祈祷。但是我们观想、祈祷的同时应该了解它、认识它。我们去认
识它、了解它的时候就是去认识自心，认识佛性，认识心性。我讲过，现在好多人信佛、学佛就是一种迷信。为什么这么说呢？因为如果你不了解它，还信任它，依赖它，祈祷它，就是迷信。你若信就要了解它到底是怎么回事？到底在哪？在我们真正去了解，去找这个真相，去找它的实体时，我们根

本找不到，因为它是无处不在的。它就是所谓的自性，就是所谓的佛性，最后就是我们的心性。除了自己的心以外没有无量光佛，除了自己的心以外没有阿弥陀佛，这叫回归当初。
虽然说罪业深重的人也可以修往生破瓦法，即使再笨、再愚痴的人也能成就。一方面确实可
以这样理解，但是从另一方面来说也不容易。如果没有一定的善根、福德、资粮，确实难！破瓦法修学第一个步骤：“自现任运清净无边刹，圆满庄严西方极乐土，自身观为金刚瑜伽母……”这是大光明的境界。没有高的见解，没有坚定的信心，能意识到吗？虽然这里讲的完全是大光明的境界，但是我们有没有深信？修破瓦法唯一的条件就是有信心，并且坚信，心中没有任何疑惑。
“自现任运清净无边刹，圆满庄严西方极乐土。”当下我们所在的地方，我们的住处就是西
方极乐世界。你有没有这么高的认识？有没有这么高的境界？有没有深信？这是佛讲的，这是上师给你传的法，是事实真相和真理。他讲得完整，而且千真万确，你有没有信心？如果有具足的信心，你当下就见性了。这不是开玩笑，不是在说一些方便语，说的是事实，讲的是真理。“自现”是自己自性的显现。我们所在的地方、住处，所在的道场，或者自己家里的小屋，就是西方极乐世界。这些地方不是被我们观成西方极乐世界，而本来就是，自然就是清净无边刹，就是西方极乐世界。“无边” 是没有界限。这里讲的是法性、佛性和自性。
你有没有这样的认知，这样的见解？如果没有，但你能深信，没有丝毫的怀疑，当下就了不
得了。然后将自身观为金刚瑜伽母。金刚瑜伽母也是清净、平等、圆满的，也可以说是与佛无二无别的。然后观想体内中央的中脉，再观想风团，红色的“舍”字。红色的“舍”字是自己的神识，自己的这颗心。
为什么要将自己的神识、心观想为红色的“舍”字呢？因为它完全代表着阿弥陀佛的心，这
就已经表示了我们的心和阿弥陀佛的心是一体的，本来就是不分的。我们通过这个淡绿色的风团，也是修法的力量，最后一“吼”就飞出去了，飞到阿弥陀佛的心间，和阿弥陀佛的心成为一体。这就是开悟、证悟、见性成佛的方法。
我说了，开悟、证悟、见性成佛唯一的条件就是信心。如果你有具足的信心，你就成就了，
就和阿弥陀佛无二无别了。其实本来就是，如果你承认了，坚信了，不怀疑了，你就圆满了。破瓦法、往生法一点点也不迷信，非常科学。
有的人觉得破瓦法很神秘，会不会神识出去后就回不来了？如果你修行不如法，那就回不来

了，这是你自己给自己制造的障碍。若是你如理如法地修，如理如法地练，不会有问题的。十八代传承上师以及无数的大成就者，都是通过此方法成就的，然后法脉相传传到现在，不会有问题的。有的人还说，正宗的破瓦法早就失传了。没有失传，我们不是有这个传承嘛！有的人就喜欢
道听途说，以后别听这些胡说八道。修行人应该有自己的主见。我们依止上师的目的是什么？自己不明白的地方要问上师，让上师指导。一个真正有智慧、有正见、有修行的人是不会随意、轻易听从别人的。除了自己，就是上师。
自己能分辨、能判断、能取舍就自己来，若是自己实在无法分辨，判断不出来，实在弄不清
楚、搞不明白，就去问自己的上师，这是唯一的，也是最安全、有力的方法！
万事肯定都有一些不同的说法。若是你东跑西颠，东听西听，东学西学容易误入歧途，心容
易被搅乱。我们的定力本来就不够，你再听这听那，脑子就乱了，所以没有必要这样做。如果你真心想学佛，真心想修行，就一定要脚踏实地的学修。我们是要“法门无量誓愿学”，但不是要你东跑西颠，不是要你东学西学。
一精一切精，一通一切通。你要去学无量法门能学得了吗？你有这个时间吗？我们是要亲近
十方三世一切诸佛，一切上师善知识，但不是要你到处瞎跑，挨个去磕头、拜见。一见一切见，具德的上师都是一体的。具德的上师和诸佛菩萨也是一体的。依止、亲近上师等于依止、亲近一切诸佛菩萨、上师善知识。挨个去拜见，多麻烦呀。尤其是你们有一个很普遍的、不好的现象，就是不去了解法或者上师，就去学，就去接触，就去依止。
密勒日巴尊者曾经讲过，不经过仔细观察，在不了解的情况下依止上师，接受传法，就像喝
毒药一样，会断除你的慧命和解脱之路。他老人家不是跟我们开玩笑啊！所以不要轻易听信别人，不要轻易随顺别人，不要轻易去做一些事情，包括一些善事。有的人爱装，装有慈悲心，什么小狗、小猫都去捡，往家拿，过几天照顾不过来，觉得麻烦，然后就跟它们生气，伤害他们，最后扔了，不管了。若是做不到就别搞这些，最后什么也没做好，满脑子都是烦恼。做功德、做善事也要如理如法，否则不但没有功德，反而有罪过！
前几年也是，在内地碰到有些出家人，刚开始接触的时候感觉很好，于是去亲近供养，结果
没过几个月就有看法，生起邪见，诽谤了。在不了解的情况下，在没有弄清楚的时候尽量少接触，少做这些事情。真正有正知正见的人做事，是先观察、磨合，弄清楚、搞明白了以后才去做。真正德高望重的人不会轻易立下誓言，如果立下誓言以后即使失去生命也不会失毁誓言。

我们现在，今天发这个心，明天又发那个心；今天发心要做这件事，明天又发心要做那件事
但是一个也没有完成，一个也没有做到。今天在这里受戒，明天又跑到那里受戒。到处去接传承、接修法，然后什么也不做！凡夫就是凡夫！真正有德行，有智慧的人，不会轻易动心，也不会轻易立下誓言。一旦动心了，一旦立下誓言了，即使舍弃生命也不会反悔。在《二规教言》里讲的很清楚，这种人不用说人，就连帝释王、梵天王等天王、天人都害怕。他们为什么害怕这种人？因为这种人没有做不到的事。历史上不是也有过这样的人么，就像愚公移山一样。
我经常跟大家讲，如果有坚定的信心，没有什么做不到的！而我们不是这样，今天觉得这个
还可以然后去做，还没做怎么样，也没有什么结果，就放弃了。然后觉得那个还行，然后又去弄，这就叫猴子抓兔子——最终一无所获。这个寓言说的是：一只猴子看到了一个果园，里面有很多水果，他觉得太好了，就摘了很多桃子。路上他遇到了西瓜地，就把桃子扔了，又抱个西瓜往回走。走着走着，又遇到了一个兔子，然后就把西瓜扔了，去抓兔子。可是兔子跑了，没有抓到，猴子最终什么也没有得到，两手空空哭着回家了。
这种人什么也做不好，什么也做不到。所以不要轻易发誓发愿，不要轻易立下誓言。其实做
功德、做善根也是有方式方法，有条件的，不是随便的。做功德，种善根要与同修，与自己的上师一起做，统一做，这样不会有错。但是有的人就是不听，自己随意做，还认为自己很有智慧，还觉得很如法。我看看最后你能做出什么样的结果来。所以一定要有自己的正知正见，不要轻易听别人的，不要轻易相信别人，不要轻易跟随别人。有很多人说长道短，有很多人胡言乱语。但你们不要听信这些，相信上师三宝，不会有问题。
如果这些法没有清净的传承，对众生没有一定的利益，我是不会传的。我不是没有别的法可
讲，也不是没有别的法可传。有的人还担心、怀疑，这种人没法救度！整天胡思乱想，非理作意。你们这些汉众佛弟子，有的人特别实在，可以说具足了条件，确实是善男子、善女人。而有的人就是心眼多，想法多，爱耍聪明，那你就耍吧，最后看耍的是谁，还不是你自己！
学佛修行的时候不能耍心眼，一定要一心一意，不然会耽误自己，影响自己的修行与成就。
我对你们最基本的要求是认真老实。你不认真、不老实，总是耍心眼，耍聪明，到最后，一切损失都是自己的，算来算去算计的是自己，耽误了自己，伤害了自己。如果不抓住，不珍惜这个良好的机缘，失去了、错过了，将来是自己六道轮回，出头无期啊！这个伤害是非常非常大的！你要感受无穷无尽的痛苦，要承受不计其数的生死轮回。所以，大家若是真心想学修，想解脱成佛，一定要老实，要认

真。
我经常给大家讲，如果按仪轨，按传承，按次第，按上师的要求一步一步、脚踏实地的去做
不会有错。感觉肯定有好有坏，境界肯定有高有低，但是不用担心、害怕，不要着急，继续坚持学修，最终一定会成就，一定能成佛！

略解往生破瓦法

极乐法会期间，我们主要修的是阿弥陀佛修法仪轨，发愿往生西方极乐世界。如果要面见阿弥陀佛、往生西方极乐世界，有很多方式、方法，但是其中最殊胜的方法就是破瓦法——往生法，这是密宗特有的一种修持方法。破瓦法共有五种。
第一，法身破瓦法。它是境界比较高的人才能运用的。在现世当中对诸法的究竟实相有实证
— — 实实在在地证悟了诸法的究竟真相，即见性，而后不断地串习过的人。其实要明白很难，见性也很难，不是谁都可以明白、可以见性的；但是明白了以后要不断地串习，即禅宗里称“保任”，这种串习是很重要的。这样的人若是特别精进，即身就可以成佛；若不是特别精进，临终的时候也可以在法界中往生。
人断气以后会进入昏迷状态，即临终中阴的最后一段，这个时候会出现基光明。若是能认识
并能从中安住，就可以在法身、法界中成就，可以说跟法身无二无别而成就。所谓的基光明就是本面。若是自己能认识本面，然后从中安住，当下就可以成就。
这是修行境界比较高的人所修的一种法。
第二，报身破瓦法。现世中对生圆次第的修法比较有经验，比较熟悉的人，到临终的时候，
尤其是出现法界中阴的时候，可以认识本尊，跟本尊无二无别而成就，即生圆双运智慧身中成就。《前行备忘录》里讲，这种人至少要有加行道修行的境界，也就是说已经修到了加行道，并且对生圆次第的修法特别熟悉。在临终中阴的时候，会出现基光明——本来面貌，若是那时能认识而成就，是最好的；若是在那个时候把握不住，就会出现各种忿怒与寂静本尊等相，如果这时自己能认识本尊，就可以在法界中阴中获得成就，这是报身破瓦法。
第三，化身破瓦法。在《前行备忘录》里讲，这种是已经修到了资粮道的人，也进入了密乘，得到了灌顶，且没有破坏过誓言（即《前行备忘录》中所讲的“没有染上破誓言的过患”）。进入密乘以后，守护誓言是最重要的，若是破坏了誓言，不可能再得到密宗里所讲的成就。

在投生中阴的时候，这样的人会运用一些窍诀——自己以前在上师面前所得到的窍诀，通过这些窍诀就可以往生。比如说将自己的心识观为白色的“阿”字，以中脉为道路，到达上师或本尊的心间，然后在一个清净的刹土中诞生。这种是比较好的。还有一种，若是没有这样的窍诀，没有这样的能力，但那个时候不迷乱，在快要投生的时候，可以选择投生的地点、父母，会选择一个佛法比较兴盛的地方，选择比较善良、对佛法比较有修行的父母，投生以后继续修持而成就。我们藏地有认定转世的传统，“转世”就属于这种情况。真正的转世、再来，就是投生以后再修行而成就。很多人都是这样的。但是，现在汉地的人都叫他们“活佛”，其实他们也不一定是活佛。他们前世是修行人，今世再继续修行，最后得以成就。所以“活佛”这种称呼是错误的，但是现在已经都叫惯了，叫开了，要改变也是很难的，都随之而这样称呼了。其实，其中有很多人都属于刚才讲的这种情况，即投生再继续修，然后成就。
前面几种破瓦法都是比较殊胜的，是境界比较高的人所修的往生法、破瓦法。
第四，三想破瓦法。就是我们平时所修的破瓦法、往生法。这种往生法是普通人可以修的。
其实，对于境界比较高的人而言，不用修破瓦法、往生法，对他来说没有必要。这种是修行境界比较低，修行不太精进的人要修的一个法。
修三想破瓦法的意义非常大。
首先，即使是罪业深重之人，也可以修此法，如果精进修持，也能成就。其次，它是不修而成就之法。所谓“不修”，也就是不用太勤奋地学修。《前行备忘录》中讲：
不用修生圆次第这些法，仅仅通过这样简简单单的方法就可以获得成就，得以往生。莲花生大士也曾经讲过：通过修行而成就的法谁都有，不通过修行而成就的法只有我有。为什么这样说？因为其他的法需要通过勤修（特别勤奋地修持、修炼），最后才能获得成就；而三想破瓦法不用这样，轻而易举地就能获得成就。前者是通过勤奋修炼而成就，后者是不通过勤奋修炼而成就。
此外，它是以强制性的方法，使罪业深重者得以解脱的密道。若是真正得到了这个法，得到
了加持，不想往生都不行，不想成就都不行，它会强制性地让你往生，让你解脱，即使罪业深重也没有事。
在密宗的续部里讲：“日日杀梵志，及造五无间，以此道解脱，不为罪业染”。“日日杀梵志”，“梵志”指受持梵净行，比较清净、精进的人，比如出家修行的人。“日日杀”，就是每天都杀这样的修行人。天天杀受梵净行的人，天天杀比丘（尼），这个罪过是非常严重的。即使是这样的

人，如果遇到了这个法，而且还能精进修持这个法，也可以获得成就。此外，造无间罪者也是如此。在显宗里，无间罪是定罪，一般是忏不掉的。造无间罪者通过修往生法，也可以获得解脱，也可以获得成就。即使罪业再重，也染污不了这个人，障碍不了这个人，所以这个法非常殊胜。这是三想破瓦法。
它有修炼的阶段和运用的阶段。修炼阶段，我们现在就要开始修炼；运用阶段，是到临终的
时候运用。犹如有一把刀，先把它磨好放着，遇到敌人的时候再用，但是之前你要有刀，必须把刀磨好。同样，破瓦法是临终往生的方法，在临终的时候用，之前不能用；但是之前一定要修炼，否则到时候肯定不能往生。
现在很多人有顾虑，“要观这么多内容，到时候能想起来吗？”是，以你现在的状态和修炼程
度，临终的时候肯定想不起来，也无法运用，所以要修炼。当你修炼得特别成功的时候，一刹那就能想起来、观出来。如果你修炼好了，到时候不会有障碍。所以，这是要炼的，要日日夜夜进行修炼。若是基础比较好的人，七天基本上就能炼出来。
现在有些人修法的时间很长，利用一个月的时间只修破瓦法，最后却没有出现验相。为什么
呢？还是基础打得不好。做什么都一样，基础是最重要的。若是没有基础，统统都是空中楼阁，不可能成功的。
如果你基础好，七天就能练成，出现验相了，也不能长期间断，还要天天练。如果有时间，
就通过仪轨边念边观想；如果没有时间，就把全部的内容观想一下也可以。只要不间断就行，一天练一遍就可以了，不用再反复练、反复修。
三想破瓦法，主要是通过中脉，让自己的神识往生到西方极乐世界。首先，把自己观想为金刚瑜伽母，体内中央有中脉，以中脉为道路想。中脉里有红色的“舍”字，这是自己的神识，也是自己的心。
把自己的心观成红色的“舍”字。为什么要这样观呢？因为红色的“舍”字是阿弥陀佛的种子字，也代表阿弥陀佛的心。之所以把自己的心观想为红色的“舍”字，我们要领悟其中的含义，明白自己的心和阿弥陀佛的心是一体的道理。我们破瓦的时候，如同水融入水一样，意指本来就是一体的。我们要有这样的见解，要相信这样的真理。
接下来，我们观想自己头顶上方有阿弥陀佛，也就是自己的根本上师。本体是根本上师，显
现上是无量光佛、阿弥陀佛。

还有其他很多观想内容，以前都给大家详细地讲过，今天不再重复了。诸如中脉有四个特点
等很多细节，你们自己去研究，一定要了知。
所谓“三想”，即自己的神识为游客想，西方极乐世界为去处想，中脉为道路想。前面这些都是观想的内容。观想自己是金刚瑜伽母，上师是阿弥陀佛，自己的心（神识）观成红色的“舍”字。中脉为道路，这时默念五个“舍”字，再念“吼嘎”。念“舍”的时候，观想中脉里有一个淡绿色的风团，将红色的“舍”字向上推动。念“舍、舍、舍……”的时候，要特别专注，这是很重要的。若是不专注，肯定不会成功的。“舍”被推到梵净穴，然后念“吼嘎”，这时它就飞到阿弥陀佛的心间。阿弥陀佛的心和自己的心融为一体了，本来就是一体的，这是破瓦的意思，也是往生的意思。这是三想破瓦法。我们要明白，自己的心和阿弥陀佛的心本来就是一体的，也可以说自己和
阿弥陀佛本来就是一体的。大家对此道理要深信，不能怀疑。如果能做到这点，往生也很简单。本来就是一体的，自己能在这样的认识和见解中安住，就是真正的往生的含义。
第五，超度破瓦法。一般情况下，是那些大成就者、修行境界比较高的人给他人做超度用的
一种仪轨。但是，我们也可以用此做助念。
《大圆满前行引导文》里讲，给亡者做超度的人，必须是一位成就者，至少也要修到见道，
即已经见性的人。
也有这样的情况：当亡者外气中断，内气还没有中断的时候，如果一位对破瓦法比较熟悉
（《大圆满前行引导文》中所讲），观想能力比较强的人（《前行备忘录》中所讲），给亡人做超度破瓦法，也有一定的帮助。《大圆满前行引导文》里讲，亡者肯定受益匪浅。
如果亡者神识和肉体分开了，神识离开了肉体，这时真正要超度或令他往生，是非常困难的。
但是如果做超度者是修行境界非常高的人，是成就者，能了知中阴身，心已经自在了，给亡者做破瓦或超度，也能转变，也能超度。如果是一般的人做超度或破瓦很难，没有多大意义。
尽管如此，《前行备忘录》里讲，如果你没有私心杂念，以清净的发心给亡者做，也没有过
失。也许能帮上他，也许帮不上他；也许能利益一点，也许很难利益，但至少没有过失。
没有过失也可以啊！现在人都愿意助念，其实助念是很难的。如果发心不清净，也许会伤害
亡者。所以去助念的时候，一定要发心清净，至少不会有过失。
共有五种破瓦法。我们现在所用的三想破瓦法的仪轨和超度破瓦法的仪轨是统一的。二者的
差别在于：修三想破瓦法时，自观为金刚瑜伽母；给亡者做超度破瓦法时，是他身观为金刚瑜伽母。

修三想破瓦法的时候，自己的神识观为红“舍”字；做超度破瓦的时候，是“他心”观为红“舍”字 “他”指亡者。其他的仪轨内容，二者都是统一的。
今天主要是简单地给大家介绍一下破瓦法，并借这个机会，给大家念一遍破瓦法的传承。尽
管很多人都得到过这个传承，但是有很多新入门的人肯定还没有这个传承，因此，今天给大家念一遍传承。在我念破瓦法的时候，大家若是会观想，就跟着观想，若是不会观想，尽量放松身心，尽量控制一些不清净的念头、分别念就可以了。
首先是前行，先要修上师瑜伽，然后修破瓦法。
第一段是观想的内容。
下面念阿弥陀佛名号，“一心顶礼供养皈依阿弥陀佛”，念时有顶礼、供养和皈依。
接下来是宁提派自己的传承仪轨。首先念阿陀佛名号，
祈 祷 ， 再 破 瓦 ， 念 “ 舍 、 舍 … … ” “ 吼 ” “ 吼 ” “ 吼 ” ，这是正式破瓦。
接下来是竹钦派传下的仪轨。也是先念名号、祈祷，然后正式修破瓦。阿弥陀佛名号念三遍、七遍……多念几遍也可以。
接下来是白玉派的破瓦法传承，也同样先念名号，再念祈祷文，然后正式修破瓦。
“吼嘎”，一般念三遍，但是平常修炼的时候，念多少遍都行。如果自己觉得修炼的效果不太
好，可以反复这样做。
仪轨里有三个传承：其一是宁提派自己的传承，其二是竹钦派的传承，其三是白玉派的传承。平时修炼的时候，三个仪轨都可以念，念其中之一也可以。比如说只念宁提派的传承，念“吼嘎”之后，直接念五个“啪的”就可以了。
修炼阶段要坚持，直到出现验相为止，之后也不能长期间断。运用阶段，什么时候运用呢？
当临终出现隐没次第的时候可以运用。如果是自己运用，在开始出现隐没次第的时候就可以运用；如果是给他人做（如超度亡灵时），最佳时期是外气中断，内气没有中断，最容易成功，最容易引导。出现死相的时候是隐没次第。人将死亡时，会出现很多征相，诸如我们以前讲过的五根隐没
次第、四大隐没次第和明增得隐没次第。
五根隐没次第。当听不清楚或听不见外面的声音时，说明耳识（根）已经灭尽了。当看不见
外面的色法或看得很模糊时，说明眼识（根）已经灭尽了。当嗅不到香气，闻不到味道的时候，说明

鼻识（根）隐没了。当吃药、吃东西品不出味道时，说明舌识（根）灭尽了。当身体没有触觉时，说明身识也灭尽了。这些都是人将死亡的征兆。
四大隐没次第。身体犹如堕入坑中或被山压住一般，有种沉重感，这是肉界融入地大；流口
水、流鼻涕等，这是血界融入水大；口鼻干燥，体温从边缘向内收，有些人头顶冒出蒸汽等，这是暖界融入火大；最后向外呼气，气就断了，这是气界融入风大。这是四大隐没次第。
明增得隐没次第。白明点快速下降，外相会出现白光，内相有明觉受，这是所谓的明相。红
明点迅速上升，外相会出现特别红，特别灿烂的红光，内相会有乐受，这是所谓的增相。尔后，红白两种明点在心间相遇，神识进入其间，外相会出现特别浓的黑光，内相会生起无有分别觉受，之后骤然昏迷，这是所谓的得相。我们讲过明受、乐受、无分别觉受，就是指这三种觉受。这时漆黑一片，突然间昏迷过去，稍微苏醒，会出现基光明，也就是本来面貌。此时，所有的分别念都没有了，出现了真正的本来面貌，即本初的状态。若是自己能认识到，就有可能在此时成就。
当开始出现隐没次第时，若是自己比较熟悉，观察是没有问题的。如果你在状况比较好的时
候不修炼、不学习、不去熟悉，很难知道。这是自己的问题。所以说修炼是很重要的！如果不修炼，到时候是没有用的。如果修炼了，到时候自己就能知道：哦，这是出现死亡的征相了。自己可能不行了，快要离开这个世界了，是运用破瓦法的时候了。
运用阶段和修炼阶段不一样。很多人有这方面的担心，这是自己的问题。不该运用的时候不
能运用，因为你还没到临终，还没有出现隐没次第。若是运用就是自杀，这是不允许的。
现在是修炼阶段，到时候再运用。有人有疑惑，难道修炼阶段和运用阶段不一样吗？不一样！
运用阶段是正式走，修炼阶段是练习。世间不是也有很多种训练嘛。比如军人平时的训练和正式的打仗肯定不一样。
破瓦法的修炼阶段和运用阶段，主要是在意念上有区别。在修炼阶段是意念发心练习；而走的时候会知道“哦，我要走了……”这时是运用阶段。尽管仪轨上没有太大差别，但实际上还是有差别的。
在修炼阶段，修法的最后，要修长寿佛仪轨，尽量延续自己的生命。即使是一位成就破瓦法
的人，也要尽量延续自己的寿命。《前行备忘录》里讲：当面临死亡状态的时候，还是要修长寿佛等一些法，尽量延续自己的生命；若是实在延续不了，比如到“三尽”的时候，已经确定没有办法了，才能运用，不能乱用。

很多人对此法都很熟悉了。如果是一些新入门者或者新接触此法的人，可以参考《佛光普
照•百日共修开示》等书，其中都有详细的讲解，大家自己可以学修。

关于破瓦法和往生的开示

今天在这里给大家传授破瓦法。这几年一直没有讲，没有传破瓦法。现在很多人在修破瓦法，但
不是很明白，没有获得什么成就。破瓦法也就是往生法，是佛在续部，在密宗里讲的。莲花生大士曾经讲过：“通过修行而成就的法谁都有，但是不通过修行而成就的法只有我有。”这就是中阴教法，即破瓦法。“不通过修行而成就”是非常容易修成的意思。真正能修破瓦法，而且有这样的根基，修起来会非常容易，所以说“不修持而成就”，这是往生法的殊胜之处。
现在很多人不了解往生法，虽然也在学，也在修，但是很迷茫，很盲目，没有实质上的成就。
往生法的含义特别深，要求也非常高，不是谁都可以修持，谁都可以成就的。
往生法共分五种：
第一种，见解印持法身之往生法，即法身破瓦法；
第二种，生圆双运报身之往生法，即报身破瓦法；
第三种，无量大悲化身之往生法，即化身破瓦法；
第四种，大悲铁钩超度亡灵之往生法；
第五种，具三想之往生法。
这五种破瓦法，也是密宗里讲的往生法。
法身往生法是：当死相出现，五根隐没次第出现，四大隐没次第出现，明增得三相隐没次第
出现，最后是得相出现。
这时人进入昏迷的状态，是临终中阴，会出现五根隐没次第，眼耳鼻舌身要灭尽。四大隐没次第，就是内在的四大融入外在的四大。还有明增得三相隐没次第。明相出现的时候，会出现特别强烈的白光。增相出现的时候，会出现特别强烈的红光。得相出现的时候，会出现黑光，那种状态、景象非常恐惧，在这样的状态下会昏迷过去。从昏迷中稍微苏醒的时候，是现世结束的时候，也是转换的时刻，此时会出现基光明，若是能够认识自性本面（本来面目），并进入入定的状态，与法界无二、融为一

体，就会获得与法身佛无二无别的成就。这就是法身破瓦法。
报身破瓦法（报身往生法）。在临终中阴出现基光明的时候没有认识到自性本面，也没有把
握住，错过了机会，接着就开始中阴身阶段了。这个时候就是法性中阴的开始，中阴身的过程中，会出现法性中阴的状态。法性中阴的过程中会出现文武百尊的显相，这个时候，通过认识自己的本尊，并且能与本尊相应，就可以获得与本尊（即报身佛）无二无别的成就。
化身破瓦法（化身往生法）。在法性中阴出现文武百尊显相的时候，没有认识到自己的本尊，
没有把握住，错过了机会，下一个就是转世中阴（轮回中阴）。刚才是中阴界，现在就要转世轮回了。这个时候我们可以利用化身破瓦法来往生。有这种修行人，此时就会想起自己的上师，想起上师教他的中阴窍诀：观想头顶上的上师，观想体内中脉，观想自己的神识为白色的“阿”字。通过中脉，把自己的神识送到了上师的心间。这个时候获得了和上师无二的成就。通过自己的悲心愿力，投生、转世到自己所化的刹土中去，获得了和化身佛无二无别的成就。
第一个是临终中阴的时候，通过法身破瓦法能成就，尤其出现基光明的时候能往生，能成就
的人，现世中要有一定的修行，对诸法的实相有一定的证悟，证悟了诸法的实相，并且有一定的定力。这种人在出现基光明的时候，能认识到自性本面，和法界融为一体，就能获得和法身佛无二无别的成就。
第二个是法性中阴的时候，通过报身往生法能获得成就的人，在现世中，对本尊法——生
起次第，必须有一定的熟悉、修炼和定解。这种人到法性中阴出现文武百尊显相的时候，能认识自己的本尊，能和本尊相应，会获得和本尊（即报身佛）无二的成就。
第三个是转世中阴的时候，通过化身破瓦法成就的人，在现世中也有一定的修行，尤其对上
师瑜伽之类的修法有一定的修炼，有一定的信心，到时候才能提起正念，才能通过这样的窍诀成就和化身佛无二的果位。
这些成就，我们现在说起来容易，但是真正证得的时候非常困难。出现基光明的时候，一瞬
间就会过去，没有一定的修行很难把握住。若是自己认识不到，把握不住，就错过机会了；出现文武百尊显相的时候，若是自己没有一定的修行，尤其对生起次第的修法没有一定的熟练程度，当文武百尊真正显现的时候，非常恐惧，心里一害怕根本认识不到，根本想不到。这些显现，也许不是我们想象中的。那个时候突然出现的，也许是很恐怖的景象，没有一定的修炼，要把握住、认识到是非常困难的。同样，在转世中阴时，真正能利用这样的窍诀而往生，也是非常困难的。这都是有一定的修行

和成就的人才能做到的，这是三身破瓦法（三身往生法）。
还有一种是超度亡灵之往生法，就是超度破瓦法。最好由一个对中阴界了如指掌，自心已经
获得了自在的成就者给亡人做超拔。在亡人的肉身和神识还没有脱离，外气中断了，内气还没断的时候做，更容易往生，非常容易被超度，被送到清净的刹土——西方极乐世界。
但是亡灵能有这样的机缘、福报非常困难。没有一定的福报，不会遇到这样的机缘。遇到这
样的机缘，有这样的福报，是他自己修来的。他有了这样的机缘，就能得到超度，能被送到西方极乐世界等清净刹土。
中阴身也可以被超度。虽然肉体和神识离开以后，做超度比较困难。但若是由对中阴界了如
指掌，自心已经获得自在的大成就者做超度，也能往生，也能被送到清净刹土。这是大成就者给有缘的众生，给亡灵做的超度。
还有一种，稍微熟练往生窍诀的修行者，也可以做超度破瓦法。如果发心清净，对往生窍诀
有一定修炼的人，也可以给亡灵做超度，但是不能说是超度，只能说是帮助，这在临终时或中阴身都可以。如果亡人生前对破瓦法、对临终教法有一定的修炼，有信心，以前学过修过，但是真正到临终、中阴身的时候，不一定能想起来，不一定能做到。这时，如果我们发心清净，就能帮到他，他就能想起来，就能做到。这样他自己就能超度到清净的刹土，能往生。还有一种，亡灵生前没接触过往生窍诀，对往生法没有太大信心，不一定能超度得了，但是也可以帮他不堕落三恶道。给这种人做超度破瓦法也有一定的帮助，令其受益匪浅。
发心不清净的人，不能给亡人做超度破瓦法。尤其肉体和神识离开以后，就是中阴身了，这时亡
人有他心通，人心里想的他都知道，这样他会生起邪见，对他只有害没有利。
这就是给亡灵做的超度破瓦法。最好是成就者做，或者发心比较清净，对临终教言、临终窍诀、临终教法、破瓦法有一定修炼的人去做也能帮助到亡者。若是发心不清净，则不允许做超度。这是超度破瓦法。主要是给亡灵做的。
还有一种是三想破瓦法，是具三想的往生法。我们现在修的往生法就是三想破瓦法。
三想：神识为游客想，中脉为道路想，极乐世界为去处想。
自己的神识为游客想，讲的是出离心、菩提心。游客就是旅游的人，他不会贪恋旅游景点的
景色、食宿，最终还想回家。六道里都是我们旅游的景点，旅游的地方，不是真正的家，真正的家是西方极乐世界。不贪恋世间，首先要断掉对世间的贪恋。这里讲的是要有出离心，最终还是想回家。

家里有亲人，有温暖，有关怀，是自己特别向往的地方。你真正明白、了解了以后，西方极乐世界的阿弥陀佛以及他的眷属们才是我们真正的亲人，那里有阿弥陀佛的慈悲，有真正的温暖和关怀。阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨，以及所有的菩萨，他们的慈悲和愿力，才能真正温暖、关怀我们，这才是真实的、永恒的。其他那些所谓的温暖、关怀及亲人，都是暂时的，包括父母和儿女，只是一生的父母，一世的儿女，没有生生世世做父母的，也没有生生世世做儿女的，都是轮流做的，不是永恒的。
我们讲出离心的时候，第一个是断除对世间的贪恋，第二个是日日夜夜求往生、求解脱。去
西方极乐世界就是求解脱。西方极乐世界为去处想，就像是游客的家。他虽然在外面游荡，但最终还是要回家。我们也是一样，六道是暂时的住处。无论是天道、人道、旁生道，还是哪一道，都是我们暂时旅游的地方，就是旅店。神识为旅客想，我们的神识就是旅客。主要是对六道、对世间没有贪恋，日日夜夜求解脱，就像想回家一样，就想回到西方极乐世界。这里讲的是出离心。
修三想破瓦法，不是直接念念仪轨，坐一坐就可以了，首先要有出离心，然后要有菩提心。
若是回家以后什么都不做，只自己呆着，多自私，多没有意义啊！回家以后不但要上班，还要奉献社会，有这样的心态多好啊！同样，到西方极乐世界以后，有一个稳定的家了，再去利益众生，奉献众生。这种心态，就是发菩提心、利他心。要有这样一个开放的心态，才能真正见到阿弥陀佛，否则见不到阿弥陀佛，也到不了西方极乐世界。这是出离心和菩提心。
还有空性、大光明都在里面。我们只念念这个仪轨，表面上做这种仪式就可以了？不是。所
谓的中脉为道路想的意思是，游客回家，要么坐火车，要么坐汽车，要么坐飞机。同样，我们到西方极乐世界要通过中脉。具有四种特点的中脉，是在相上讲的。中脉的真正含义是空性。要有证悟空性的智慧，才能真正到西方极乐世界，才能真正见到阿弥陀佛。空性是远离八边的。为什么说中观，中脉讲的也是空性。中观是在体上讲的，中脉是在相上讲的。
证悟空性的见解有现量和比量的差别，最好有现量的见解，若是没有，最起码也要有比量的
见解，也就是相似的见解，否则成就不了。我们现在每天都在念，都在做，若想往生，要先把破瓦法修好。往生有把握了，再去修别的。要想对往生有把握，就要做到刚才讲的这些。
这里还讲了大光明的境界。若是真正悟到了，当下就在西方极乐世界。为什么？我们修破瓦
法的时候，观想自己所在的地方就是西方极乐世界。仪轨里就是这样讲的。这些显现清净了，就是一个清净的刹土，自己的住处、所在的地方就是西方极乐世界。这个时候把自己观为金刚瑜伽母，金刚

瑜伽母就是佛，自己也就是佛。其实我们不是在观，而本来就是。我们观的时候，无论是住处观为西方极乐世界，还是自己观为金刚瑜伽母，不是非清净的观为清净，而本来就是清净的，本来就是西方极乐世界，本来就是金刚瑜伽母，本来就是佛。这里讲的是一个真理。大家要领悟、证得这个真理，这才是真正的破瓦法。
上师就是阿弥陀佛，本体是上师，显现上是阿弥陀佛，上师与阿弥陀佛是一体的。自己的神识观想为红色的“舍”字，红色的“舍”字就是阿弥陀佛的心。观想红色“舍”字的时候，自己的心和阿弥陀佛的心是一体的。不能只在表面上做仪式，还要去领悟。不单单观想，还要领悟这样一个真理，证得这样一个真相。
真正的破瓦是五个“舍”字。“吼”就是令你开悟，令你证悟的一个窍诀。相续中有了出离心、菩提心，有了空性、大光明的见解，相续成熟了，发“吼”的声音就开悟了。有的人就这样开悟的。你现在不明白没关系，以后慢慢就明白了，以后“吼”就证悟了。这也是窍诀，是令你证悟、开悟这样一个真理、真相。“吼”的同时，自己的心飞到阿弥陀佛的心间去了。其实无论是阿弥陀佛、上师，还是自己，都是一体的，你要明白这个真理，这才是真正的破瓦法。
这里讲的是自心。所谓的出离心是一种轻松的心态，一种自在的心态，没有被世间八法所束
缚。所谓的菩提心是一个利他心，不自私不自利，就是一个开放的心，为一切众生，多好啊！
一个解放的心态，叫出离心。
一个开放的心态，叫菩提心、利他心。
若是还有自私自利，就不是开放的心态，而是狭隘的心态。有了利他心，有了想帮助一切众
生这样开放的心态，才能容纳一切，才能圆融一切。否则不能容纳，不能圆融。为什么不是这个事，就是那个事？总有事，总有烦恼，就是因为自私自利。若是不自私不自利哪有这么多事，哪有这么多烦恼？
空性、大光明更是一切清净，一切圆满，境界更高了。一切本来清净，本来圆满，真正认识
到了，做到了，你当下就清净，当下就圆满，当下就解脱，当下就成佛了。
佛法就是修内在的智慧，唤醒本具的觉性，不是往外求，不是这个地方太不好了，我要到清
净的地方；不是这个人太不好了，我要去依止一个清净的阿弥陀佛。总这样分别，总往外找，往外求，这都是外道。
修内在的智慧，启发、唤醒我们的觉性，这个方法叫佛法，这就是佛。佛是智慧，是觉悟。

学佛就是修佛，就是修觉悟的心态，修内在智慧！为什么说往外求是外道？不去修智慧，不去唤醒自己本具的觉性，就是向外求，就是外道。内求就是修智慧，修觉性。智慧本来就有，觉悟本来就有。我们的本性、自性就是一种觉悟、觉性。这就是佛法。
包括破瓦法也是，你总是想得那么神奇、复杂，颠颠倒倒，就是修偏了。头顶麻了，或是疼
痛了，是不是成就破瓦法了？是不是成就你自己知道。这都不是什么，外边也会有这样的征兆，但这不一定是成就，主要看内在，有没有这样一个觉悟的心。自己真正明白了，真正找到这样一个真谛了，才是真正的成就，这是最重要的。最终还要看内在的智慧有没有开启，有没有觉悟的心态。若是有就是证悟，若是没有可能是幻觉。也许是自己总想总想，头就疼了、麻了。外在的征兆是不可靠的，主要看内心。
有的人说：“我们修破瓦法，应该插草开顶。”插草是一种认证，一个具德的上师，他知道你
的内在，知道你的内心，你的内心真正有这样一种觉悟、智慧的时候，说明你已经可以了。不是必须要那样做，那些有没有都行。
所以大家都要有智慧，好多人修破瓦法都特别迷茫、盲目。虽然“哇、哇、哇”地念，但是一
点也不明理，没有一点境界，没有开启智慧。修破瓦法没有错，这是你宿世修来的福报。但是你要有这样的一种心态，如理如法地修，才能真正成就。我们的神识，为什么要观想为红色的“舍”字？因为红色的“舍”字代表阿弥陀佛的心，当下
自己的心和阿弥陀佛的心是一体的。要明白这些，其他的观想内容，大家也应该知道。这些都是方法，我们通过这些方法，要明白这些道理；通过这些方法，要证得这些真理；通过这些方法，要达到佛的境界，圆满智慧的果位。这就是三想破瓦法。
三想的含义很深啊！神识为游客想，中脉为道路想，西方极乐世界为去处想。大家应该明白，
应该知道。
这是临终往生最好的方法。出现隐没次第的时候，自己真正有了一定的修行和成就时，立即
就能往生西方极乐世界。通过自利，不用别人超度，自己就能往生，能见性，能解脱，甚至能圆满。往生法主要是追求，向往。愿是真心实意想去西方极乐世界，这个很重要。
我就念念阿弥陀佛心咒，念念阿弥陀佛名号就可以了，到时候阿弥陀佛就会接引我。你现在
挺轻松，念念佛号，念念咒语，不用闻思修行，也不用做其他的功德，但是到时候阿弥陀佛会不会来接引你？阿弥陀佛一定会来接引你，但是你不一定能认识到。阿弥陀佛以什么方式来接引你不知道，

这要看你自己的内心，自己的智慧，自己的修行境界。若是有高的，大空性、大光明的见解，到时候可能来的就是法身阿弥陀佛，就是自性。
虽然有修行，但是没有高的见解，到时候也许来的是报身阿弥陀佛。现在我们观想的都是报
身阿弥陀佛。若是修生圆次第没有一定的成就，到时候来的是化身阿弥陀佛。显宗里讲的主要是化身阿弥陀佛。
化身佛有殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛、种种化身佛，这就看你自己了。殊胜化身
佛就像释迦牟尼佛这样一个很端庄的形象来接引你。转世化身佛、投生化身佛，就是以上师、善知识的形象来接引你。工巧化身佛是以塑像、唐卡等的形象，包括做佛像的人，也许以这样的方式来接引你。一切都是种种化身，也许是地震，也许是海啸，也许是绝症。以这些方式来接引你，你能认识到吗？根本认识不到！那时你害怕了，跑了，吓昏了。种种形象，你自己要有这样的智慧，这样的认识。若是你心清净了，显现的就是清净的形象；若是你心不清净，显现的就是不清净的形象；若是心里更散乱、更恐慌，也许就以一个恐怖的形象来接引你。你能认识到吗？
阿弥陀佛有法身阿弥陀佛，报身阿弥陀佛和化身阿弥陀佛。化身阿弥陀佛也有清净的和不清
净的，有特殊的和普通的。阿弥陀佛一定会来接引你，主要看你自己能不能认识到。西方极乐世界任何时候都会欢迎你，就看你肯不肯去。今天阿弥陀佛来接你，你能去吗？你肯去吗？你敢去吗？不可能。“我家里还有事，儿子没成家呢；孙子还小，我还没退休呢……”找了好多好多理由，根本不肯走，说明你还是留恋世间。该走了，阿弥陀佛真的来了，你就不能留恋了。该走的时候一定要肯走、敢走。今天绝症来了，海啸来了，地震来了，也是阿弥陀佛接引你的方式，你肯不肯走？你敢不敢接受？你日日夜夜求往生，死了就是往生，就到西方极乐世界了，他来了就是接引你的。本来就没有什么可恐惧的，所以不要恐惧、害怕。
什么叫往生？安详地死就是往生。什么叫涅槃、圆寂？没有恐惧、没有痛苦的死叫涅槃、圆
寂。往生也是一样，没有恐惧，没有留恋，没有烦恼，能非常安详地离开这个世界，就是往生了。你若是害怕，海啸来了害怕，地震来了害怕，得绝症了害怕，说明你没有放下今生，没有放下世间。若是你真正放下了，没有丝毫的留恋，日日夜夜求解脱、求往生的时候，阿弥陀佛来了，这是接
引你的，正好是你想要的，正好是你向往的，你为什么害怕呢？为什么跑呢？为什么害怕得昏过去了？真正有修行的人是不会害怕的。海啸来了怕什么？要岿然不动，和现在一样，没有畏惧，没有痛苦，

这叫不动心。海啸来了怕了，这叫动心，心里有恐惧，想逃避，说明你还是没有出离心。
出离心是一种勇敢的心，逃避心不是出离心，它是对世间一种留恋的心。我们现在有时候觉
得自己有出离心了，好像都能放下了，这叫放弃，这叫逃避。混不下去了就想逃避，这种逃避心是一种束缚。
所以需要有智慧，还需要有一个觉悟的心态，这样才能真正地活得安乐，死得安详。否则真的很难。都说：“我是不是应该念佛求往生，我是不是应该修本尊……”念佛求往生也好，修本尊也好，都要有出离心、菩提心，要有一个解放的心态，开放的心态，轻松自在的心态。这样你怎么做都行，修本尊也能成就，念佛也能往生，否则都很难。所以把这些道理弄明白，自己有智慧，这是最重要的。
佛法里讲的无我、空性、大光明、大圆满，都是在因果和轮回的基础上建立起来的。若是没
有佛讲的因果正见和轮回观，没有弄明白这些道理，对轮回没有生起正见，那无我和空性、大光明和大圆满都不是佛法。外道也讲无我，也讲空性，也有讲大光明和大圆满的，但是他们没有真正讲清楚轮回和因果。佛所有的理念都是从因果和轮回的基础上建立起来的。这是佛最大的特点，也是佛的高明之处。对因果、轮回生起真正的定解以后，再讲空性、无我、大光明、大圆满才是真正的佛法，才能真正断除烦恼，真正成就。
想学佛就明明白白地学，有智慧地学，学明白，不要盲目地学，盲目地修，这是在浪费时间，
断送自己的慧命，容易成为佛教油子。什么叫佛教油子？形式上都会，表面上都懂，但实际上什么也没有明白，什么都没有做到。这种人很难调伏。形式上都明白了，字面上都懂了，觉得自己很了不起，其实什么也没有明白。这种人用佛法、正法也无法调伏，所以叫佛教油子。虽然接触的多，学的多，但是法没有融入相续，修行没有融入生活。相续没有改变，生活没有改变，法和相续是两条道路，修行和生活是两个世界，这样的人就是佛教油子。我们不怕不学佛，就怕成为佛教油子。
在藏地、汉地的很多学佛人都成为了佛教油子。自己在邪道上，在邪见当中，还觉得很有正
见，觉得自己的观点是正确的，这是最可怕的。你现在不学佛，我不担心，若是有善根，有一天肯定会学的；你现在不明白，我也不着急，有一天你会明白的；你现在没有什么成就，我也不着急，有一天你一定会成就的。但是对佛法、对真理似懂非懂、一知半解的人，很难调伏。因为他根本觉察不到，根本不明白，也不了解自己已经误入了歧途，在以盲引盲，这是非常可怕的。希望大家都不要成为佛教油子。

大家有了正确的目标和方法，不要着急，慢慢来，不懈怠就行。修行成就是有过程的，不是
一下子就可以成就、圆满的。断烦恼、改习气有过程，这些没有事，可以慢慢来。尽量将法融入相续中，将修行融入生活中，以法改变自己的相续，以修行改变自己的生活，这些非常重要。法要融入相续，融入心里，去改变心态，改变相续。法融入相续，改变相续的意思是，用佛法对照自己，改变自己的心态。将修行融入生活，就是在生活中按佛的要求做，以这样的心态为人处事，才能圆满。我们讲，佛法就是一种活法，是一种生活方法，一种工作方式。我们以佛法，以觉悟、开放
的心态为人处事，生活工作，才能圆满，才能快乐，才有幸福，这就是佛法。
这一生中，能修持佛法、正法，能修自己内心的智慧，有这样的机缘去唤醒自己的觉性，这是我们的福报！真正要断烦恼，要解决这些问题，要有智慧，这才是抽薪止沸。如果只在表面上去解决，都是扬汤止沸，不是从根上解决，也无法解决。佛教和其他宗教不一样，佛教主要讲的是智慧。我们跟佛学，修持佛法，就是修内在的智慧与觉性。
我们不是往外求，不是把佛当成神，完全靠佛，佛高兴了我们就快乐，佛不高兴了我们就痛
苦。我们能遇到佛法，修持佛法，真的是福报。大家珍惜吧！珍惜吧！
接下来给大家念一遍破瓦法。大家以恭敬心听，接破瓦法的传承。以后就可以自己修了。
【上师传承破瓦法仪轨】
把传承给大家念了一遍。今天讲的是密宗里的破瓦法，也是往生法。还有显宗里往生
的四因。想往生到极乐世界，显宗里讲要具足四因，密宗里讲三想破瓦法。要成就就要明白这些，掌握这些，到时候就能往生。不用怀疑，没有这些条件不能往生。解脱是大事，往生是大事。大家不要对自己不负责任，应该认真一点。

关于破瓦法

今天讲破瓦法，破瓦法是密宗特有的一种修法。破瓦法也分好多种，我们现在修的三想破瓦法是其中的一种。
三想破瓦法，就是将自己的神识为游客想，中脉为道路想，阿弥陀佛或西方极乐世界为去处
想。简而言之，就是通过中脉让自己的神识往生到西方极乐世界。这是非常殊胜的一种修法，关键在于是否能深信。虽然我们现在开悟难，见性难，但是通过这样的渠道和方法也能往生，也能和阿弥陀

佛相应。
修破瓦法不分年龄，不分男女，也不分身份，什么人都可以修，有信心就行。不管你的业障
有多深，罪业有多重，都可以修破瓦法。我们今生今世有这样的机缘，能学修破瓦法，也是我们宿世积累的福德，因此都要珍惜。我们在末法时期能遇到密法，尤其能遇到这么殊胜的法，这就说明我们已经有了很大的福报。我们既然遇到了，对这个法有信心了，这就说明我们有很大的根基，所以要相信自己，相信这个法。若是你不相信、不深信，就不能成就；若是你能深信这个法的殊胜之处，就一定能得到利益。
下面简单讲一下破瓦法的观想内容。自己所在的地方是西方刹土——西方极乐世界。自己是金刚瑜伽母。头上安坐着和上师无二的无量光佛——阿弥陀佛。自己的体内有一条中脉，中脉心间的位置有个淡绿色的风团，上面有个红色的“舍”字，代表自己的心。然后念五遍“舍”字，每念一遍的时候，淡绿色的风团就往上推动“舍”字，最后推到头顶。念“吼”的时候，头顶的“舍” 字瞬间就飞到了阿弥陀佛的心间，和阿弥陀佛合二为一，无二无别。破瓦法的观想内容不是很多，因此都要观清楚。修破瓦法主要是相信！“都是缘起性空，本来就是这样，这都是事实。”应该这样思维、观想。明白了这个道理以后，不可能不深信，不可能有任何的怀疑。但是我们现在没有懂得空性——缘起性空的道理，总是在怀疑：自己能成为金刚瑜伽母吗？上师无量光佛能在自己的头顶上吗？虽然很多时候我们没有这种很明显的疑心，但还是有一些疑虑。为什么不深信呢？因为没有扫除怀疑嘛。
破瓦法主要是靠信心成就的。我跟大家讲过，两种人可以成就：一种人靠信心，一种人靠智
慧。对上师有具足的信心，对法有具足的信心，对自己有具足的信心，并在整个过程中坚定不移，真心深信，一定能成就。
有人问：“有这么容易吗？有这么方便吗？”有！莲师不会吹牛啊！莲师说过，通过修行能解
脱成就的法谁都有，但不通过修行而能成就的法只有他有。不通过修行而能成就的法指的就是破瓦法。为什么这样说呢？短短七天或者几天的时间就能取得往生西方极乐世界的成就，就这么容易，所以叫 “不修”、“无修”。
破瓦法的殊胜之处非常多，和其他法不一样，罪业深重的人也可以修。其实破瓦法就是强制
性地让罪业深重的人往生的方法。
和其他法不一样，修破瓦法不分年纪大小，年纪大的人更容易成就，因为气脉都已经衰弱了，

若修其他的法很难成就。而修破瓦法年纪越大越好。年纪大的人修破瓦法就像树上成熟的果，一碰就能掉下来，一接触，一修就成，特别快！这都是书上讲的。没有文化的人也可以修，它是不分年纪，不分身份，也不分是否罪业深重。破瓦法的殊胜之处还有好多，若要仔细讲怎么也讲不完。
除了三想破瓦法，还有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法。这三种破瓦法一般人无法修，
有大根基的人才可以修，才能成就。还有一个是超度破瓦法，和三想破瓦法稍有不同，超度破瓦法是给他人做的，三想破瓦法是给自己做的，自己修的，就这种差别。
其实我们应该把助念团搞起来。大家相信吧！末法时期，佛法快要隐没了，我们有这么好的
法，为什么不好好地利用一下，享受一次！真的，这些都是如意宝啊！三想破瓦法更是无价之宝！我们现在拿到手里了，不能白白地失去，不能白白地送走，应该珍惜它！
现在好多人都相信道听途说，说修破瓦法出去就回不来了，修破瓦法头顶打开了就很难恢复。
不可能！莲师所修的法就是破瓦法，他已经成就了，但是他的头没有裂开吧？莲师也没有出现过出去回不来的情况吧？其实修和用不一样。我们现在是修破瓦法，不是在用破瓦法。我们在临终之前修，到临终的时候运用。头顶打出洞，神识能出去，那是多大的功夫啊！你有吗？不可能！能出去就能回来，能打洞就能有恢复的能力。因为不明理才会这样说！
这几年相对来说好一些了，以前你们一点都不了解佛法，还到处瞎说，自己在网上看了一些
资料，好像都明白了，其实什么也没明白，什么也没掌握。我们弘扬藏传佛法，现在只是起步阶段，还没有弘扬开来。现在在喇荣有很多翻译过来的资料，但无论是哪方面的资料，都是最简略的，复杂的根本无法翻译，要费多大的功夫啊！比如说因明或中观，书籍就特别多。印度分很多派，藏区又分很多派，各大派的祖师们讲的都有所不同，有很多不同的见解，不同的说法。谁能掌握啊？我们仅仅学习一本书都需要好多年！
对我们来说现在不需要学那么多，我们不是广闻，而是实修。佛菩萨、历代祖师给我们指明
了一条路，我们现在所修的法就像做好的饭、铺好的路一样。虽然现在学的简单，修的容易，但真正要全部掌握，难啊！所以别东想西想，东抓西抓，要死心塌地，一门深入地学。这都是做好的饭，铺好的路，不要再怀疑。
以前有人问：“这些饭里有毒怎么办呢？”如果有这样的疑惑，说明还是没有相信。我们是在
走捷径，所以不能怀疑，否则无法成就。若是从头再来，自己再去找路、修路，再去做饭，需要准备很多材料，要费好大的劲！难啊！

给你修好的路你不相信，不敢走，那就自己修；给你做好的饭，不敢吃，那就自己做吧，没
办法。即使你去修，也不一定能修好，因为这条路你没有修过啊！这不是公路，也不是铁路，这是解脱大道。再者，就算修好了，要等到什么时候啊？况且这饭你也不一定能做好，因为这样的饭菜你没有做过啊！即使做好了需要下多大的功夫啊！什么时候能做好啊？
我们的佛祖释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中，经历了很多的磨难和无数次的坎坷，最后才成就
的。历代祖师给我们铺好的路，做好的饭，若是我们能深信，肯走肯吃，就快了。路修好了，修到家门口了，不停地走，很快就能到达目的地；饭做好了，端上来了，使劲吃，很快就能吃饱。到地方了，吃饱了，这就是目的。若是你还怀疑：饭里是不是有毒啊？这是不是正确的路啊？会不会走错啊？那就干脆别来。这种人是不能成就的。
我们现在方便多了，什么都已经准备好了，剩下的就要靠信心去成就了，不需要掌握太多，
也不需要广闻、智慧去成就。如果按照红教宁玛派九乘次第之法，每一乘，每一阶段都有自己的见、修、行、果。如果都要掌握，那就难了。
现在是末法时期，生命本来就短暂，智慧本来就浅薄，只靠这些能掌握吗？我们现在把最基
本的道理都掌握了，这才是我们在修学的路上必不可少的，也是最最主要的部分。把这部分掌握了，一切就都掌握了；最关键的这些都修好了，一切就都修好了。所以说我们是在走捷径。我们现在这种修行方法是什么呢？就是“ra巴格萨里”。“ra巴”是甚深的意思，“格萨里”是乞丐的意思。乞丐是生活简单，我们现在是修行简单。修行有两种类型，一种是“迦契瓦班智达”。“迦契瓦”是广大的意思。“班智达”是精通五
明的意思。在这样一个机缘或者情况下成就的属于这种类型。还有一种类型是“ra巴玛阿得勒”。“ra巴”是甚深的意思。我们现在所修的这些法，虽然词句上很简略，很普通，但是内容非常深奥，所以是甚深！“玛阿”是窍诀。通过窍诀成就的就属于这种类型，我们就是这种类型。我们现在不属于精通五明的这种广闻智慧的类型，而是要靠窍诀成就的，一精通一切精通。
所以大家要深信，要相信自己所修的法。今天我们相信三想破瓦法，深信此法的殊胜之处，
相信此法所讲的这些功德和利益，这样成就快。所以信心很重要，若是信心不足或者没有信心，很难成就。刚才讲的两种方法，一个是靠广闻博学这样广大的智慧；一个是靠信心，靠窍诀。因为我们是末法时期的众生，就要这样。

我们的生命本来就很短暂，没有多长时间了。佛祖出世的时候，人的寿命量是一百岁，现在
大概就是六十岁。好多人都是福慧浅薄，如果我们要靠广闻博学这样广大的智慧，是很难成就的。尤其是你们工作繁忙，家里有很多琐事，仔细看一本书都难，哪有时间广闻！
我以前想广闻的欲望特别强，二十多年来晚上基本上很少休息，这不是一两天，一两个月，
一两年啊！学修也算是博学吧，但还不能说是精通，只是明白了一部分，掌握了一部分。考上堪布以后，我重新再看《大圆满前行引导文》时，发现以前学习了那么多的显密经典，学修了那么多的佛法知识，所明白的都不是真正的明白，所掌握的都不是真正的掌握。《大圆满前行引导文》才是真正的窍诀集要！所有的窍诀都在这里！
我刚考上堪布的时候很傲气，觉得别人谁也不懂，不明白，就自己都懂，都明白，唯我独尊！
《大圆满前行引导文》、《入菩萨行论》都是我小的时候，十几岁时学的。我到喇荣以后，这些书连翻都没翻过，身边也没有这些书，那时我太小看这些了。考上堪布以后想实修了，一翻这些书才发现，这才是修行真正需要的，实实在在的东西。以前我经常携带的都是比较高深的、复杂的书，后来我只携带《大圆满前行引导文》、《前行备忘录》这些书。
我今天为什么给大家讲这些？就是想告诉大家不要东看西看，东抓西抓，这样什么也抓不到，
什么也学不到。靠网络上的一些资料能掌握什么，能学什么啊？偶尔几个小时，这么一点时间能学到多少啊？
我们的《佛光普照•百日共修开示》就是根据《大圆满前行引导文》讲的，我认为这里有很
多针对性的修法。《大圆满前行引导文》是华智仁波切写的，那个时代和现在的时代不同，是针对当地藏民讲的。我现在是根据这个年代，针对现代的众生讲的，这里有很多实修的方法和窍诀。书前面那三句“这里有佛陀的教言，这里有上师的窍诀，这里有修行的体悟。”并不是我随便
说的，是真诚地献给大家的，希望大家能珍惜。其实有这些就够了，再看一些相关的资料就行了。我们现在有十几本书，如果能把其中的一本书真正看懂了，吃透了，就都通了。这十几本书都是根据我们的需要而出的，别的书没有必要看。
要好好地学修，反复地学修，直到生起定解。你现在学修暇满难得，有没有生起定解？修寿命无常，有没有生起定解？如果没有，还需要学，还需要听，还需要看啊！“我看了，看了几遍了 … … ”看了几遍又怎么了？还是没有明白。我讲的很清楚，对这些道理有甚深的体会和感觉的时候才可以。现在哪有啊？若是懂得了暇满难得，还会得过且过、懈怠懒惰吗？不会的，一定会利用这

个机会解脱，一定会抓紧时间修行。
其实刚才说的这些，词汇不是很复杂，但是内容非常深奥。真正要做到，难上加难啊！包括
四外加行，真正要在相续中生起定解，生起出离心，非常难啊！若是生不起出离心，怎么能成就呢？怎么能断除对轮回、对世间的贪恋呢？若是你不断掉对世间的贪恋或者贪着，怎么能解脱呢？
若是你真心想解脱成佛，要按次第学修。我们现在修学四外加行、五内加行这些就够了，后
面还有一些必修的，就是特加行和正行。但是很多人还没有到时候，到时候必须修这些，必须学好修好。
若是机缘再长久一点，我们肯定会学更多的佛法知识，也会学更多的经论。但这都应该当做
助缘，当做辅助，不是最主要的。最主要的就是按次第、从基础开始修四外加行、五内加行。无论何时，我都是这一套，没有别的。因为这是一条路，从最初到最终，从基础到最后，是一个完整的修持方法。
我现在给大家传法，不是传一部分，不是传一部经，也不是传一部论，也不是传一段文，而
是传一个完整的修持方法，一条解脱之道，一条成佛之路。通过这样的过程或者修学内容，完全能到达目的地。希求解脱的能解脱，希求成佛的能成佛。
人应该有分辨的能力，有这样的智慧，我不是给大家传一些咒语，或者仪轨，而是传一个完
整的修持方法。虽然很多地方也讲这些，但是不会这样强调，也不会这样非常系统、非常有次第地讲修持方法。在末法时期，这是我们特有的一种机缘和福报，珍惜吧！若是你能珍惜，那是你有福报；若是你不珍惜，那是你没福报。“废聚获至宝”，你在翻垃圾
的过程中，虽然捡到了如意宝，但是没有认识到，没有珍惜，又把它扔了，那你还是没福报。
在六道轮回中，在繁忙的生活环境里，突然遇到了一个如意宝，遇到了佛法，并且认识到了：
啊！这是宝！它能给我暂时和究竟的利益！快点收起来，然后好好地利用他们。这样你就有福报了，不得了了。虽然你现在还是个穷光蛋，但是你有了如意宝，很快就成富翁了。同样的道理，你现在虽然是个凡夫，但是你遇到了佛法，很快就成佛了，很快就会成为人天的供养处，人天的怙主。不仅是人，还有很多无形的众生，天界的众生都会尊重你！真的不得了啊！
现在末法时期的众生不会有多大的力量的，因为不靠神，只靠自己。其实人是要靠神的。我
们的佛祖释迦牟尼佛当时成道的时候，七七四十九天没有转法轮，那些天界的众生，比如梵天王、帝释王知道后拿着各种宝物来祈请佛祖转法轮，那时候也是靠神的。你成菩萨或者成佛了，这些天界的

众生、非人自然都会来护持你，保护你。
所以大家要珍惜机缘好好修，否则以后会后悔的。现在很多人都没有感觉到，没有意
识到，那没办法。我说过，世间的这些名闻利养都是不可靠的，都不算什么。好好学佛，好好修行，这些名闻利养自然就来了，那才是真正的福报。所以大家要把修行放在最主要的位置，其他的都顺其自然，不会有事的。现在的人就是放不下家人、孩子、生活、工作……其实放下才能得到，随缘才能顺利。心态一放下，世间的福报都来了。

今生解脱成就之法

今天给大家简单地讲一下“净土法与大圆满法”。
人身难得今已得，我们已经得到了人身，就意味着得到了解脱的机会，而解脱的机会非常难
得，可谓是千载难逢！今天我们得到了人身，闻到了佛法，这是累生累世修来的福报，我们若能利用这个人身学修佛法，今生就可以解脱。
佛法有八万四千法门，也可以说法门无量无边。因为众生的分别念和烦恼无量无边，所以法
门也无量无边。其中净土法与大圆满法，是与末法时期的众生最有缘分、最相应的法门。末法时期的众生，生命短暂，业障深重，还特别懈怠，学修那些复杂的法门很难成就。获得净土法的成就主要靠阿弥陀佛的愿力，而阿弥陀佛有这个愿力；获得大圆满法的成就主要靠上师的甚深窍诀，即主要是靠他力。但只靠他力也不行，还要靠自力。
现在的修行人都找捷径，而这两个法门是最捷径的法门，没有比这些再捷径的法门了；这些
也是最方便的法门，没有比这些再方便的法门了。大家若是真心想解脱、想成佛，要学修这两个法门。上师如意宝日不缺讲，用一生来讲法，弘扬藏法。他讲过很多法，但他最主要讲的就是这两
个法门，他主要弘扬的也是这两个法门。很多大德都有授记：凡是跟法王如意宝结缘的众生，将来都能往生西方极乐世界。上师如意宝也曾经号召大家，发愿念诵阿弥陀佛名号一百万遍。上师当时讲，若是能如理如法的圆满阿弥陀佛名号一百万遍，一定能往生西方极乐世界。他特别重视净土法门，这也是他一生主要弘扬的法门。
《胜利道歌》里讲：“甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。”意为大圆满法就是如此殊胜，应该唯一把这个法门记住，好好学修这个法。他的很多教言里都有这种语音，所以法王一生中主要也弘扬大圆满法。

这两个法门都是今生解脱、即身成佛的法门。大家现在可以反思一下，自己是不是真心实意
的想解脱、想成佛。很多人很盲目，没有目标，这样就不如法了。学佛、修行应该有目标，然后要有方法。没有目标不行，没有方法也不行。如果有目标但没有方法，就没有办法达到目的。虽然你想解脱、想成佛，但不能无缘无故解脱，也没有无缘无故成佛的。想解脱、想成佛要有方式方法。
我们遇到了净土法与大圆满法，这两个如此殊胜和方便的法门，应该好好珍惜。通过净土法
和大圆满法，可以今生解脱，甚至即身成佛，可以实现我们的愿望，可以达到我们的目的。
修净土法，只念一部经，只念一句佛号是不行的。那怎么办？我们有净土班，净土班的学修
有这些内容：第一，显宗里讲的往生四因，是《阿弥陀经》里讲的。阿弥陀经》 里：“任何众生若能再三观想彼如来，积累诸多无量善根，发菩提心圆满回向，发愿往生彼佛刹土，则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。彼等现见无量光佛后以极其清净之心死去，将往生极乐世界。”这是《阿弥陀经》里讲的往生四因，即往生的四种因：第一是明观福田。指时时刻刻忆念西方极乐世界和阿弥陀佛；第二是积资净障，积资即积累资粮，行善积德。净障即净除业障；第三是发菩提心；第四是圆满回向发愿往生极乐世界。只有具备了这四个条件，到临终的时候才可以往生到西方极乐世界。
第一，明观福田。很多人认为往生是临终的事，是人要死的时候的事，所以都不重视，尤其
是很多年轻人更不重视，现在来净土班学修的人特别少。我讲过，活时安乐，死时才能安心。你时时忆念西方极乐世界和阿弥陀佛，内心就会充满喜悦，充满欢乐。活着的时候是这样，这是快乐的活法，也是一种轻松的活法。
第二，积资净障。你能精勤地多积累善根，净除业障，积一分善根，就得一份利益；消一分
业障，就少一份痛苦。这也是圆满我们生活和工作的一种方法。多做善事就是积累善根，善根是要靠不断地积累的。就是要恒时做善事，即时时处处、随时随地都要做；消除业障也是时时处处要忏悔和改过，这也是圆满人生的一种方法。
第三，发菩提心。把一切众生当做自己的父母，这样与他们相处，所有的冲突、矛盾或者怨
恨等，自然就消失了。
第四，回向发愿往生西方极乐世界。如果你真心想往生，真心向往西方极乐世界，对世间的
这些牵挂、留恋就都没有了，我们这样利用人身才是有益的，才是圆满的。
所以想往生西方极乐世界，就要修往生四因，这四个因具足了，到时候一定能往生。若是这

四个因不具足，就不能往生，即使念的佛号再多，念的经再多，也不能往生。
我们想往生到西方极乐世界，就要通过释迦牟尼佛教的方法，按照这个方法做，最后才有保
障，才能往生。是谁给我们保障的？是释迦摩尼佛给保障的。他是怎样保障的？就是通过这个方法，只要老老实实地按照这个方法做，我们就可以往生西方极乐世界，这样才有把握。
往生有没有把握，有没有保障，就看是否具足了这四个因。如果具足了，往生就有把握，就有保障了。现在，有的人很确切地说：“我现在往生有把握了……”他就是以往生四因来衡量的，他具备了这四个因，所以就有把握了。
往生四因是往生到西方极乐世界的一个方法。另外还有一个方法，是密宗里讲的三想破瓦法。
破瓦法有很多种：有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法和超度破瓦法，我们在这里讲的是三想破瓦法。
三想是指极乐世界为去处想，中脉为道路想，自己的神识为游客想。自己的神识为游客想，
即身体是旅店，神识是游客，神识暂时住在这里，它的下一站是西方极乐世界。
首先把目标定好，西方极乐世界为去处想，这是目标，是下一站要去的地方。神识通过中脉到达目标。中脉有有相的中脉和无相的中脉。无相的中脉指空性，即空性见——证悟空性的智慧；有相的中脉是我们要观想的中脉，中脉具有五个特点，通过中脉往生西方极乐世界。这就是密宗里讲的通过三想破瓦法也可以往生到西方极乐世界的方法。显宗里讲的是具足往生四因，就可以往生到西方极乐世界。若你想临终往生，想到西方极乐世界，只有通过这些方法才可以实现，没有别的选择。别欺骗自己，否则到时候会后悔的，会很迷茫的，但是一切都晚了，所以现在就要精进。若
是真心想往生西方极乐世界，就要认认真真、老老实实地学修这两个法门，即显宗讲的往生四因和密宗讲的三想破瓦法。
没有别的选择，别想了，想也没有用，这都是佛经里讲的，都是有依据的。佛经里，包括密
宗的续部里，没有讲过别的法门，只讲过这两种方法。你在其他的佛经、续部里能找到吗？找不到！只有这两种方法，然后看自己学修哪个法比较合适，就精进地学修。这是净土法，还有大圆满法。现在是末法时期，是法弱魔强的时候。莲花生大士说过：当铁鸟升空，铁马奔腾的时候，就
是末法时代的到来，末法时期佛教密法将会兴盛，并且弘传世界。这是莲师的授记。因为大圆满法跟末法时期的众生有缘、相应，他们通过其他复杂的法门无法成就，只有通过学修大圆满才能成就。大圆满是究竟智慧，可以直接见到本来清净的自性实相，也就是禅宗所说的本来面貌。

为什么说大圆满“圆满”？诸法生起的刹那，当下超越能修所修，原本就清净解脱，故称圆满。也可以说佛这些无漏的功德都是本具的，在我们的自性中都存在的，所以叫圆满。“大”指轮涅一切法都不离这个实相，无论属于轮回还是属于涅槃，无论是佛性还是自性，都是周遍整个轮涅法，轮涅一切法都不离这个自性，不离这个实相，所以叫“大”。一切如来所说法，无不流入大圆满海中，有如登高山顶远眺十方，这就是大圆满。
学修大圆满法，就是当下清净圆满，一切都变得清净，变得圆满，再也没有不清净的，再也
没有不圆满的。就像到了如意宝洲，到处都是如意宝，一般的石头，即使找一百年也找不到，那里全是如意宝，只有这一种东西。同样，如果你真正修持大圆满，达到那种境界，一切都是清净的，都是圆满的，没有不清净的，没有不圆满的，即一切当下圆满，当下清净。
大圆满法正行有立断法和顿超法。立断法，因缘和合的时候就能证得，因缘不到的时候不能
证得。若因缘到了，依上师直指引导，能立断妄念迁流，面见离覆遮的本净自性，直接让你见性。现在我们修加行，就是争取有一天这样的因缘到来。
无论是通过上师的引导，还是通过上师的窍诀，会立刻见性，豁然开朗。大家都想开悟，都
想见性，但这不是着急的事。因缘到了，会豁然开朗；因缘到了，能立刻见到自性。因缘不到的时候，再着急也没用。现在有的人着急，到处求法，求灌顶，求窍诀……没有用！有的人到处求灌顶，也接受过很多灌顶，可还是没见性；有些人到处求窍诀，也接受过很多窍诀，但还是没开悟。因为因缘不到。我讲过，瓜熟蒂落，水到渠成。瓜熟了，自然就落地了。所以现在最好把心态放下来，不要去寻找什么，有一天你会明白的，主要是心态的问题。若是你心态总这样漂浮不定，想要见性非常难。等你不漂浮了，心态稳定了，就见性了。
大圆满的顿超法是在立断法的基础上修持的。立断法是见性，即心之自性，也就是大空性。
若是没有这个基础去修顿超法，观坛城、本尊，就像儿童玩游戏一样，没有任何意义。所以在这个基础上，通过三身佛——法身佛、报身佛、化身佛的三种姿态，也可以说用三种凝视法，就能亲见微观世界的奥妙。
什么是微观世界的奥妙？就是《华严经》里讲的，活着的时候，在一个微尘当中可以显现诸
佛刹土及众尊，获得不可思议的华严境界，这是顿超法。立断法是什么？是见性，就是证悟空性，有这个基础才可以。现在我们还没有见性、开悟怎么办？就是修加行。
加行引导有前行，前行有四外加行和五内加行。四外加行有：暇满难得、寿命无常、因果不

虚、轮回过患。五内加行有：皈依、发心、除障法、积福、上师相应法。四外加行的第一个内容是暇满难得，讲的是人生观。什么是人身的价值？学佛修行，让自己解脱，让自己成就，这是人身的价值。吃喝嫖赌不是人身的价值，坑蒙拐骗不是人身的价值。通过学佛、修行，让自己永远的摆脱烦恼，摆脱痛苦，就是解脱。我们利用人身，通过学佛修行就可以达到和实现这个目标。
若是你能实现这样的愿望，达到了这个目标，你的人身和生命就有价值了，就有意义了。吃
喝玩乐谁都会，连动物也会。恶道的众生，比如饿鬼道有很多空游饿鬼，它们也有用不尽的财富，它们也有权力，很多众生的生命都掌握在它们的手里，它让谁死谁必须死。但是，它们都是恶道的众生，属于饿鬼道，所以人身真正的价值是学佛修行。
能学佛，能修行，就是利用了人身真正的价值。若是能解脱，能成佛，生命就有意义了，这
就是人身难得、暇满难得所讲的真实含义。
寿命无常讲一切都是无常的，包括生命都是无常的，若是把无常学好了，把无常的道理弄明
白了，才能活得轻松、自在。因为一切的变化都是正常的。因为诸法无常，变化是正常的。若能坦然地面对，就自在了，活得就轻松了。
我们现在还没有明白和深信这个道理，所以一旦有什么变化，就牵动心了，就随顺烦恼了。
这就是没有弄明白无常，没有修好无常的缘故。若无常修好了，对死亡不会有任何恐惧。有生就有死，这是逃避不了的，也无法逃避，但是我们可以做好准备。
我们讲无常，修无常，就是要把无常的道理弄明白。把无常修好了，随时随地都准备，死亡
突然来临的时候，自己心里有数，就不会迷茫，也不会恐惧了。
因果不虚讲的是因果规律。因果不是佛创造的，不是佛制定的，这是自然规律。佛不存在了，
佛法不存在了，因果规律依然会存在，并且不会结束，因为它是宇宙的自然规律。善有善报，恶有恶报，谁造谁受，不造不受，都是自造的。你明白了，深信了，就不会有怨恨或委屈等烦恼了，因为这一切都是都是自作自受啊！
快乐是自己给自己创造的，痛苦也是自己给自己创造的。都是自己的问题，自己才是自己命
运的主宰。自己可以给自己创造快乐，也可以给自己创造痛苦。你真正明白了、深信了，就不会给自己创造痛苦，而会给自己创造快乐了。
现在我们很多时候都在造业，甚至还跟某些众生结恶缘，这说明还是没有彻底明白。因为这
都是在给自己创造痛苦啊，将来你要感受痛苦的。若是你明白了，深信了，你还会给自己创造痛苦吗？

肯定不会的。所以都是自己的问题。要怨就怨自己，要恨就恨自己。
轮回过患指凡是属于轮回的，都是痛苦的。在六道里是不是轮回？不一定，佛菩萨也在六道，
但他不属于轮回。那什么叫轮回？之前讲过，有烦恼的束缚，有业力的牵引是轮回。佛菩萨是乘愿再来，他们是自愿来度化众生的，是带着任务来的，任务完成了，他们就自由了，就走了。来也自由，去也自由；来也是自愿，去也是自愿。
但众生就不是这样，他们是由业力的牵引而来，自己无法左右自己的去向。有业力的牵引，
肯定有烦恼的束缚，这就是轮回。所以我们要解脱烦恼的束缚，要解脱业力的牵引，然后就不轮回了。即使在六道里，也是“莲花不著水，日月不住空。”不会受轮回的影响，也不会痛苦。
这些都是四外加行的内容，这里讲的都是佛法基本的理念，都是佛法的根本。若是没有这个
根，一切的一切都是空中楼阁，没有意义，所以基础很重要。
我在十年弘法中，再三强调的就是四外加行，这些都是基础的佛理。作为一个学佛人、修行
人，一定要明白和深信这些道理，才可以学佛，才可以修行，否则是不会有真正的学佛修行的。所以四外加行非常重要。
若是四外加行没有弄明白，没有修好，你皈依不会到位，不会圆满；你发菩提心也不会到位，
不会圆满。
在学好四外加行的基础上，再皈依上师三宝，发愿行菩提心，之后再消业。皈依和发心是基
础，皈依是入门，发心是入大乘道，修除障法是消除业障。接下来是积累福德资粮和智慧资粮。最后修上师相应法。这就是五内加行。通过修持这些加行，让自己的相续成熟，让自己的资粮圆满，最后修正行的时候就快了，就是一瞬间。
其实见性很容易，就是一瞬间。主要是相续成熟和积累资粮的过程非常难！所以，大家一定
要珍惜机缘，珍惜自己宿世修来的福报！如理如法、实实在在地学修，这样才会有结果，才会成就。如果东学西学，东跑西颠是不会有结果的，也不可能成就。无论怎样虚度光阴，怎样浪费人生，都是一样。
我在这十年的弘法当中，也是这样强调的，现在也是这样要求的。希望大家都能明白。佛法
是如意宝，它没有主人，谁学谁是主人，谁修谁就能得到。别人不修是别人的事，别人不精进也是别人的事。在这个世界上，所有的人都不修，你也应该修；所有的人都不精进，你也应该精进。
个人吃饭个人饱，都是自己的事。解脱是自己的事，你学修佛法，谁会得到利益？自己会得

到利益。这样的机会非常难得，这样的机缘不会常有，也不会长久。所以大家要分秒必争，精进学修，这的确非常重要啊！
人生难得今已得，佛法难闻今已闻，这一切都是无常的。虽然你得到人身了，但是随时也会
失去，因为它是无常的；虽然你闻到佛法了，你现在有这个机缘和条件学修，但是这也是随时随地都会失去的。
若是大家真心想解脱、想成佛，就一定要抓紧时间。我们以犹如“美女头上燃火，懦夫怀里钻蛇”的比喻，来强调学佛修行要分秒必争。别拖到明天、明年。现在、当下就应该开始精进。

第三篇 净土问答

1.想要解脱成佛，应修什么样的善？
答：善分有漏的善和无漏的善。我们要修无漏的善，这才是解脱的因，成佛的因。我们偶尔
也会做一些好事、善事，但都是有漏的。现在社会上有很多行持慈善事业的人，虽然他们的言谈举止让人也很感动，但是他们内心有没有智慧不好说。若内心没有智慧，即使慈善做得再大，帮助的人再多，都只是修世间的善，积世间的功德，只能得到人天的福报和安乐，无法解脱烦恼，解脱痛苦。真正的功德是智慧。如果没有智慧，心里还有烦恼和痛苦，那么，你修的善法、所做的功德
都属于世间的。我们要解脱，就要修出世间无漏的善法。没有掺杂烦恼，没有私心杂念，这是纯善，是无漏的善，这才是真正解脱的因，菩提的因。
2.怎样用心念佛？
答：用心念佛就是有无我空性的见解。有大光明、大圆满的境界，才是真正用心念佛。虽然
你现在还没有这种境界，但是你很虔诚，一心一意地念，这也是用心念佛。
3.年纪大的人没有体力修五十万加行，特别是不能完成一百万大礼拜，只念佛号可以往生
吗？
答：我们有净土法门，就是念佛的。但是念佛要会念。我们在净土班安排了六加行的课程：
暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患、皈依、发菩提心。可以不修五十万加行，但是佛讲的四外加行的道理你要懂，这些正见你要有。
还有皈依和发菩提心。皈依是进入佛门。很多人还没有发自内心的皈依，还没有真正踏进佛

门。发菩提心是进入大乘妙道。你不入道怎么能成就？皈依是入门，发菩提心是入道，你要在这个基础上念佛。
我们修的净土法门里，也念佛号，也念阿弥陀佛心咒，这两个都是一样的，念哪个都可以。
净土班每天念的《极乐愿文》，是发愿到西方极乐世界，但是我们的愿没有发出来。我们说 “我要去西方极乐世界”，但这不是真心实意的，因为你没有做到万缘放下，你还没有放下世间法。现在阿弥陀佛来接引，你肯走吗？不可能。
我们现在顾忌死亡，害怕死亡，这就说明出离心没有发出来，说明你想往生西方极乐世界的
心不是真的。若是真想往生西方极乐世界，想见阿弥陀佛，还能怕死吗？得绝症了，海啸来了，地震来了，都害怕了，其实这都是阿弥陀佛来接引你往生的，怕什么呢？你不是盼着往生吗？所以说，你想往生是假的！你不是盼着往生，而是躲着往生。
都怀疑，阿弥陀佛到时候能不能来接引我？阿弥陀佛一定会来接引你，但是恐怕你认识不到
恐怕你不能接受，害怕了，跑了。到时候阿弥陀佛以何种方式来接引你，这不好说。若是你业障比较轻，也许以一个清净的形象来接引你。若是你业障比较重，也许以一个不清净的、恐怖的形象来接引你。
到关键的时候，临终的时候，心里慌了，怕了，那不叫往生。佛死叫涅槃，大德高僧死叫圆
寂，我们死叫往生。为什么以这些词来形容死亡呢？就是没有恐惧，没有痛苦，安详的死。若是有恐惧，痛苦的死，就不是涅槃，不叫圆寂，不叫往生，而叫轮回。
有的人还疑问：我没有念阿弥陀佛，我念的是药师佛、莲花生大士，到时候阿弥陀佛能来接
我吗？我们还是以自己的分别念来衡量佛。佛哪有这么分别的！
发愿是很重要的，处处都要发愿。但若是没有出离心，这个愿是发不出来的。你留恋这个世
界，还说要到西方极乐世界，你到底想留还是想走？你还是没有决定嘛！你想往生西方极乐世界是假的。
有的人说年纪大了，没有文化，净土班的课程学不会……这是找借口。成就靠的是信心，
不是靠年龄，不是靠文化。不是年轻就可以了，不是有文化就可以了。无论是有文化还是没有文化，无论是年轻的还是年老的，只要有信心、有决心、能精进，都能学到，都能修成。否则，再年轻也不行，文化再高也没有用。
年龄大不是问题，但若是你没有闻思修，只念阿弥陀佛，恐怕你现在还没有这么大的信心，

没有这么高的境界。若是有信心也行，丝毫不动心，丝毫不怀疑，能这样一心不乱地念佛也可以。但是恐怕很难。
很多人念佛没有别的原因，就是因为简单；很多人不愿意修那么多，就是因为懒惰。若是修行达到了一定的境界，哪怕念一个字也行。我们有“啊”字的修法，“吽”字的修法，你念一个 “啊”字、一个“吽”字也能成就，也能圆满，多简单。但是你有没有这么高的境界，有没有这么大的能力，自己最清楚。别人不能衡量你，但是你能衡量自己。大家要好好反省自己，拿佛法对照自己，拿佛法衡量自己。
解脱是最重要的，成就是最重要的。解脱是自己的事，成佛是自己的事。个人业障个人消，
个人吃饭个人饱。消业，消的是自己的业障；积福，积累的是自己的善根福德。
不要总是漂浮不定的，把心定下来。得到人身了，闻到佛法了，有这么好的学佛修行的机缘
和条件，要珍惜，依教奉行，认真地学修，到时候成就、往生是上师三宝的事，都会给你安排好的。 4.上师是诸佛的总体，我们一心念阿弥陀佛的时候，就把上师观想为阿弥陀佛。临终的时
候，我们也一心观想您的形象，念阿弥陀佛，可以吗？
答：经论、续部里讲过，有形象观为本尊的，也有形象观为上师的，主要看自己的信心，若
是真的认为上师和本尊无二无别，怎么都行。如果心里还是觉得阿弥陀佛好一些，就把形象观为阿弥陀佛，本体上观为上师；若是与上师的缘分好一些，信心足一些，也可以把形象观为上师，本体观为阿弥陀佛。这两种观法都可以。每个人的根基和意乐不同，根据自己的根基、意乐选择就可以了。也有的人对上师的信心超越了对佛的信心。
其实佛和上师是一体的，最后自己和佛也是一体的。刚开始修行时，认为佛在遥远的西方极
乐世界，十万亿佛土之外。通过修学，渐渐地认识到上师就是佛，近在眼前。我们的《金刚歌》里讲： “本尊与上师的面目不用观想自然见到。”这个时候佛自然就在身边。最后，佛就在自己的身上，或是认识到自己就是佛。这个时候，你就真正回归当初了。修行的过程，就是认识佛的过程。
5.不念阿弥陀佛就不能往生极乐世界吗？
答：无论是阿弥陀佛、金刚萨垛佛，还是莲花生大士，他们都是十方三世诸佛的总体，是三
宝的总体。无论是念观音菩萨，还是念文殊菩萨，都是一样的。什么叫一心念佛？就是十方三世一切佛，都是阿弥陀佛的化现，都是莲花生大士的化现，所以都是一体的。展开说是多个，总体说就是一个，所以不能有分别。无分别地念哪尊佛都是一心念佛，有分别地念哪尊佛都不是一心念佛。

如果你觉得：我不能念药师佛，也不能念莲花生大士，我要念阿弥陀佛，因为临终时我要往
生，只有阿弥陀佛能来接我。现在若是不念阿弥陀佛，到时候阿弥陀佛不会来接我。这都是我们凡夫的想法。佛菩萨哪有这种分别？“你活着的时候没有念我，念的是药师佛，我才不去接你，我才不管你呢！你想去哪就去哪吧！”放心，阿弥陀佛不会说这种话。没有分别地念，念哪尊佛都是念阿弥陀佛。阿弥陀佛是三世一切诸佛的总体，莲花生大士、金刚萨垛佛，都是他的化现，都是一样的。
6.人在临终时，神识昏昧，到时怎样用破瓦法？是否按照往生仪轨一步一步地做？
答：是啊，但不一定要经过这个过程。修行高了，功夫深了，破瓦法已经练成了，到时候神
识不昏昧，能运用破瓦法了，一瞬间就能往生。破瓦法有很多种：法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、超度破瓦法和三想破瓦法。
我们现在修的是三想破瓦法，极乐世界为去处想，中脉为道路想，自己的神识为游客想。我
们的神识像个游客，它要去的地方，就是西方极乐世界。它通过哪个渠道、哪种方式、哪条路到达呢？就是通过中脉，这样才能到达西方极乐世界。这就是三想破瓦法。
我们现在刚接触三想破瓦法，刚开始修炼，过程肯定慢，很费劲。熟练了，练成了，往生就
是一瞬间的事。我们现在是修炼的时候，功夫没有那么深，还没有练成。譬如：我们练跳高，刚开始练，肯定不会顺利，但是最后一定会练成的。修炼破瓦法也是一样。现在肯定是连念词句都费劲，观想更费劲。这个过程又慢又难，但通过不断地修炼，慢慢熟悉了，练成了，一瞬间就走了。如果没有成就，到时候肯定不管用。这是自己的问题，是个人的修行不够，定力不够，不是法的问题。
7.往生仪轨是不是最好背诵下来？
答：如果能把往生仪轨背诵下来，念诵的时候就不用看法本是最好的。如果背不下来，念熟
也行，有时间就多练一练。修破瓦法才用七天的时间，每天少睡一个小时又怎么了？这不是为了解脱吗？为了生活、为了世间的琐事整天不休息、不睡觉也行。为了解脱、为了成就却什么也不付出，什么也不舍得，连少睡一个小时把仪轨念熟、背会也做不到，能往生吗？
8.阿弥陀佛的身相为什么是红色的？
在密法里，佛、本尊分如来部、金刚部、珍宝部、莲花部和事业部这五部。阿弥陀佛，尤其
报身阿弥陀佛是一切部的部主，也是莲花部的部主，所以在显现上阿弥陀佛的身色是深红色。莲花部的诸多本尊身色也为深红色。
9.中阴身里四十九天，能观出来本尊或者阿弥陀佛，是否就能往生到净土？

答：临终时如果能认识一尊本尊或是一道光，也就成佛了。但那时很难认识到，不是我们现
在说的这么容易，那时特别迷乱。本来是佛，本来是光，但是却觉察不到。
我们投生、入胎的时候，根本觉察不到这是母胎，而认为这是一个公园或是一个很好的场所
想游一游，就进去了。业力牵引也是这个意思，迷惑嘛。
临终的时候，如果佛很庄严、慈悲地显现，我们很容易认识到，很容易接受，但那时候不一
定。你的家人也好，孩子也好，都是佛，都是菩萨，但是你认识不到。自己被业力牵引，心不清净，本来阿弥陀佛是佛、是本尊，但是不一定能以清净的形象显现。
所以还要自己修，心清净土就清净，心不清净土就不清净，人也不会清净。中阴界也是一样
其实中阴界是一个转换的过程，那时候你稍微能认识到，能转念，就容易证悟，容易往生净土，容易解脱，但那个时候很难。
若是你的心不清净，法性中阴的时候不一定显现何种景象，这个心是很重要的。在世的时候
必须要把出离心、菩提心都修出来，有一定的基础，临终的时候往生就容易了。
10.为了节省修行的时间，只念阿弥陀佛，能往生吗？
答：如果相续中有出离心、利他心、般若空性智慧，只念阿弥陀佛就可以。若是没有这些基础——没有出离心，没有断除对世间的贪恋心；没有菩提心，相续中还有自私自利；没有般若空性智慧，内心还没有看破放下，即使念阿弥陀佛也不一定能往生。
念阿弥陀佛要明明白白地念，不能糊里糊涂地念。嘴上念阿弥陀佛，心里想的都是世间的琐
事，这叫魔。贪恋世间叫魔，自私自利叫魔，分别执着叫魔。嘴上念佛，心里念魔，实际上念的是魔不是佛。心魔不起，外魔不现。真正的魔王波旬是我执我爱，贪嗔痴慢疑五毒都是魔王波旬派来操纵我们的。
没有贪恋，没有私心，没有分别地念阿弥陀佛，才是真正的念佛。清净、平等、自在、随缘
念佛，是很不容易的，是开悟以后才有的境界。如果真能这样念，绝对能往生。
修净土，显宗里主要修的是往生四因，密宗里主要修的是三想破瓦法。但这都是在有出离心
的基础上修的。《极乐愿文》里讲发愿的时候，也讲先有出离心，不贪恋世间，一心念阿弥陀佛，观想西方极乐世界，最后才能往生。往生四因是很重要的，仅仅念一句佛号，要达到这个境界是很难的。 11.很多人学佛修行，就是想往生到西方极乐世界，但往生不是很容易的。具足何种条件
才能往生到西方极乐世界呢？

答：往生到西方极乐世界一定要具足四个条件，远离两种违缘。具足的四个条件是：一、发
愿行菩提心；二、积累福慧资粮；三、念修、观修阿弥陀佛；四、回向发愿往生到西方极乐世界。远离两种违缘是：五无间罪和谤法罪。
只要能具足这四个条件，远离这两种违缘，临终时一定能往生到西方极乐世界。这是阿弥陀
佛的大愿，也是本师释迦牟尼佛告诉我们的，不会有丝毫的差错，只要相信就行。
12.亲属死后给他烧纸送钱好，还是给他念佛好？
答：肯定是念佛好。佛法里没有烧纸的说法，但也不是不允许。从世俗的角度，你想做这些
也可以，也不冲突。给他念佛，为他做功德，是最好的。
13.修成大圆满法是往生西方极乐世界，还是往生金刚部？
答：大圆满法是至高无上的法门，是佛的境界。五方佛是根据我们的分别心分别出来的。莲
花部、金刚部等是根据我们的根基、意乐、缘分显现的。佛本身都是一体的，三世一切诸佛都是一体的。一化就化成那么多，遍满整个法界，但总集起来就是一个。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”这都是一个道理。一即是二，二即是一。
14.如果遇到别人临终，我们应该怎样做？
答：如果你会做超度破瓦法就给他做，如果不会做就给他念《阿弥陀经》等就行。如果这个
也不会念，就给他念阿弥陀佛圣号。发心特别重要，发心的时候一定要发清净心，不能有自私自利心，不能为了达到自己的利益、目的而给他念经念佛，给他做破瓦法，这样对他不但没有好处，还有害处，还不如不去助念。
如果你的发心清净，不掺杂私心，完全是为了众生，为了他人，给他念经念佛，做超度破瓦
法，对他一定有好处。如果你没有太大的能力，他生前也没有修过破瓦法，这种情况下他不一定能往生，但是也能帮助他投生为人，或转生其他善道。
15.在学修的过程中死了，能不能往生？
答：那就看自己了。若是有具足的信心，一定能往生；若是没有具足的信心，总是怀疑能否
往生，不一定能往生。所以不要怀疑！既然皈依了上师三宝，就有皈依处了，有依怙了。所以，无论是今生的事情，还是来世的事情，都托付给上师三宝，自己应该安心。
16. 我每天都在念佛，但是往生的时候迷糊了怎么办？
答：若是你每天都在念，到往生的时候能迷糊吗？不会的。若是迷糊了，肯定没有每天都念

没有用心念。
17.念莲师心咒、金刚萨垛心咒和念阿弥陀佛是一样的吗？
答：若是能将他们观为一体，念阿弥陀佛、莲师心咒、金刚萨垛心咒都是念佛。我们消除业
障为什么要念金刚萨垛心咒呢？虽然佛菩萨都是一体的，但是各有不同的愿力。所以若是要消业，念金刚萨垛心咒更快些；若是要祛除违缘，念莲师心咒更快些；若是要往生，念阿弥陀佛更快些。但实际上，如果自己没有分别，都是一样的。念莲师也是念阿弥陀佛，念阿弥陀佛也是念莲师，怎么念都是一体的。
18.破瓦法仪轨的祈请文里有“境为自现了义密严刹”，密严刹是哪个刹土？答：“自现任运清净无边刹，圆满庄严西方极乐土。”这是将自己所在的地方观想为西方极乐世界。“境为自现了义密严刹”，“密严刹”就是密严法界宫殿，就是毗卢遮那佛的刹土，五部佛中部的刹土，实际密严刹土和极乐世界是一不是二，怎样观想都行。
19.在西方极乐世界可以成佛吗？到西方极乐世界后，是不是还要回到人间修行？
答：到了西方极乐世界，可以亲见阿弥陀佛，可以在阿弥陀佛座前修，也可以回到人世间修
往生到西方极乐世界的同时，已经开悟证悟了，在哪修都一样。回到人世间跟有缘的众生一起学修，也能证得圆满。在西方极乐世界也可以学修，也能证得圆满，看自己的机缘。
20.如果一个人一辈子不信佛，也没有修法，但他一心向善，做了很多好事，没有做过恶
事，这样的人能否往生？
答：不能往生。有些人是形式上、表面上没有信佛学佛，但实际上也信也学。现在社会上有
很多这样的人，比如那些做慈善事业的，大部分都是这种情况。他表面上没有信，形式上没有学，但实际上他信佛了，内心修行了，这种人肯定能往生。若内心没有进入佛门，没有学到佛讲的智慧和功德，即使慈善做得再好，只能得到人天的福报而已，达不到往生的境地，得不到佛菩萨所讲的成就。 21.修破瓦法的时候，形象观为阿弥陀佛，本体观为上师，应该怎么观？
答：自性就是上师，本体就是上师，就是跟上师一体的意思，这样观就行。上师和本尊本来
就是一体的，万法一心，从自性的角度或者本性的角度来讲，都是一体的。
22.法身破瓦法是不是跟大圆满比较接近了？
答：差不多。法身破瓦法是很高的修法，跟大圆满基本上是一样的。在现世中没有获得最终
的成就，到临终的时候就彻底成就了。

[illegible]

[illegible]372[illegible]158×235mm[illegible] 13[illegible]

[illegible] [illegible]12[illegible]19 [illegible] [illegible]25mm[illegible]23mm[illegible]